

## L'IMPORTANCE DE SA POSTURE

La crise sanitaire que nous vivons depuis mars 2020, nous a imposé pour la plupart des confinements successifs, changeant nos repères et modifiant nos schémas émotionnels au travers des peurs, colères, tristesses exacerbées. Alors que certains d'entre nous ont été obligés d'envisager une façon de travailler différente, de nombreuses entreprises ont sollicité des consultants pour organiser des webinaires sur la gestion des émotions, notamment au travers de la posture, ces dites émotions étant le fondement même de notre quête du Bonheur.

### Qu'est que la posturologie ?

La posture est certainement un des fondements de la gestion de nos schémas émotionnels. Bouddha, à son époque, faisait déjà le lien entre les deux, mais plus récemment, en 1970, ce sont **Richard Bandler** et **John Grinder**, les pères fondateurs de la P.N.L qui ont donné les lettres de noblesse à la Posture.

La posturologie (étude de la posture) est une sciences très connue et très prisée par un grand nombre croissant de thérapeutes (ostéopathes, dentistes, neurologues, ophtalmologues, ...) dont je fais partie. Elle nous permet de pouvoir résoudre bon nombre de problèmes de santé.

Mais surtout et avant tout, elle permet d'influer sur notre mental, sur notre subconscient et sur notre système neuro-végétatif.

Notre façon de nous tenir, notre attitude, nos expressions, notre façon de respirer sont des vecteurs fondamentaux dans la gestion de nos pensées et de nos comportements.

Nous savons que nos émotions impactent notre posture. Ce que nous savons moins, c'est que l'inverse est aussi vrai. Notre posture impacte les représentations mentales qui nous habitent.

La posture est un des moyens les plus puissants si l'on veut modifier de façon quasi instantanée ses **représentations internes** et donc ses états.

**Des nombreuses études médicales** (notamment à l'Université Paris Descartes en neurosciences) ont été réalisées, mettant en évidence une modification des flux électriques observés tant sur les électroencéphalogrammes (EEG) que sur les électromyogrammes (EMG) et les électrocardiogrammes (ECG). N'oublions pas que l'adaptation posturale est gérée par le système cérébelleux.

## « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

De plus, des études réalisées à l'Université de Harvard par le **Docteur Amy Cuddy** en 2010 ont mis en évidence que la modification de posture (de fermée à ouverte) modifiait de 26% la confiance en soi, augmentait de 30% nos taux de testostérone et faisait baisser de 40% nos taux de cortisol (hormone du stress).

**En allant plus loin, nous savons aujourd'hui que ces modifications posturales et expressives impactent nos défenses immunitaires et nos taux de globules blancs.**

**Nous comprenons mieux combien il est important de tenir compte de notre posture et de nos expressions.**

Selon les travaux du Professeur Ekman (Université de Californie de San Francisco) en 1985, si nous éprouvons une émotion, elle se lit sur notre visage (morphopsychologie), mais l'inverse est tout aussi vrai.

On devient ce que l'on inscrit sur son visage, sur ses expressions et sur sa posture. Si l'on inscrit sur son visage une représentation interne de joie, de bonheur ... ou de souffrance, toute notre physiologie s'adapte pour nous le faire vivre.

Malgré toutes les recherches contemporaines en neurosciences, nos croyances collectives nous font plus souvent penser au **côté négatif du lien corps/esprit**. En effet tout le monde parle des effets désastreux du **stress** sur notre physiologie. Nous savons tous et toutes combien les émotions négatives peuvent nous tuer.

Mais combien savent l'inverse ?

Combien de personnes sont dans la conscience que des états, des représentations, des postures, des expressions positives peuvent à l'inverse nous guérir ?

Il y a donc aussi un **côté positif du lien corps/esprit**.

C'est pourquoi il est important de faire l'exercice suivant qui est décrit en annexe sur le PDF intitulé « Analyse et exercice postural ».

Cet exercice en 2 minutes chrono pourra modifier considérablement vos schémas neuro-émotionnels. C'est le temps qu'il faudra à votre corps, à toute votre physiologie pour modifier les processus électriques, biochimiques, faire baisser le cortisol, stimuler la confiance en soi, booster les défenses immunitaires.

## « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Si notre posture ne le permet pas parce que nous sommes « figés » dans des schémas posturaux que nous avons construits au fil du temps, année après année, par nos expériences de vie pas toujours agréables, quoique nous puissions faire comme travail sur soi, nos mécanismes neuro-électriques, nos schémas biochimiques seront autant de freins à notre Bonheur.