Ma vie, **mes images intérieures**

PAR EUGÈNE MPUNDU

J'ai vécu jusqu'à l'âge de 13 ans à Kinshasa, ville qui m'a vu naître. Avec mes parents et mes 11 frères et sœurs nous vivions à Bandal, un quartier avec des maisons mitoyennes, regroupées par blocs de quatre, toutes identiques : au rez-de-chaussée, une cuisine et un salon-salle à manger et à l'étage une grande chambre pour les jeunes enfants, une autre chambre pour les grands enfants et une chambre pour les parents. Ces blocs de maison étaient gris, de la couleur du crépi qui les recouvrait. Chaque famille disposait d'une petite terrasse côté rue, et d'un petit terrain à l'arrière avec des arbres fruitiers. Les rues étaient goudronnées, propres, avec un caniveau pour drainer l'eau de pluie. Derrière les blocs de maisons, il y avait des petites ruelles qu'on appelait « tunnels », passages discrets qu'empruntaient ceux qui ne souhaitaient pas être vus par les voisins.

En écrivant ces lignes, je « vois » mon quartier. Je me vois en train de courir nu sous la pluie avec mes petits camarades en riant et en chantant « mbula noka noka, sombela manioco… »[1]. Je me vois aussi, tremblant de froid, tout penaud derrière mon grand frère qui me tirait par l'oreille pour me ramener à la maison en me répétant que la prochaine fois que je désobéirais en allant sous la pluie, il le dirait à papa. Cette image et celle des soirées passées assis à même le sol au bord de la rue, sous le lampadaire, à écouter un oncle nous raconter des contes qu'il inventait de toutes pièces nous faisant croire qu'il les tenait de notre arrière-grand-père… sont ancrées en moi. Je vois ces images, je les ressens, j'entends les mères du quartier crier derrière leurs enfants à l'heure du bain du soir. Ces images intérieures font partie de moi, leur évocation m'apaise.

1 - Chant de jeu entonné par les enfants quand ils jouent sous la, pluie. « Tombe, tombe, tombe la pluie, achète-moi du manioc… »

Les ancrages de ressources

En ma qualité de PNListe, il m'arrive souvent de procéder à des ancrages de ressources. J'ai constaté que les ancrages fonctionnent très bien chez les personnes qui arrivent à revivre pleinement la situation au cours de laquelle elles ont expérimenté la ressource qu'elles veulent ancrer. Ces personnes se plongent littéralement dans l'ambiance de cette situation, s'imprègnent des sons, des odeurs, des sensations kinesthésiques et cela transparaît sur leur visage, sur les mouvements parfois imperceptibles de leurs membres, de leur bouche etc. Au cours de l'ancrage, ces personnes font appel à une image intérieure reliée à la situation qu'elles évoquent et font remonter en surface les émotions présentes au moment de l'évènement évoqué. Beaucoup d'autres techniques et concepts de la PNL utilisent les images intérieures (ex : les sous-modalités, le changement d'histoire de vie, le swish,…).

Qu'est-ce qui fait que ces techniques fonctionnent si bien ?

Selon le Professeur Gerald Hüther[2] nos images intérieures sont à la base de nos comportements, nos décisions, nos audaces… Les images intérieures ne sont pas seulement issues de nos souvenirs

2 - Diplômé en sciences naturelles et en médecine, le Pr Gerald Hüther dirige le département de recherche fondamentale de neurobiologie du Centre Hospitalier Universitaire psychiatrique de l'Université de Göttigen et le centre de recherche préventive de neurobiologie de l'université de Göttigen et Mannheim/Heidelberg. Le livre dont je me suis inspiré pour cet article : « L'influence des images intérieures », Édition Le Souffle d'Or, collection neurosciences.

d'enfance, ce sont des images de soi, des visions du monde que nous trimballons dans notre tête et qui déterminent notre manière de penser, de ressentir et d'agir. Il s'agit de notre représentation du monde, notre « carte du monde ». Les progrès réalisés ces dernières années en neurosciences ont montré que notre façon de nous comporter, d'agir, de prendre des décisions, est le résultat des connexions neuronales dans notre cerveau. Certaines connexions se développent du fait de leur fréquente utilisation alors que d'autres se réduisent ou sont carrément supprimées du fait de l'insuffisance de leur utilisation. Les images intérieures sont des modèles construits dans le cerveau sous forme de schémas de connexions neuronaux très complexes. Certains de ces schémas sont là depuis la naissance, d'autres sont acquis au cours des différentes expériences de la vie.

Les shémas d'activation

En PNL, nous travaillons sur ces modèles intérieurs en aidant nos clients à changer les croyances, les convictions, les postures et les attitudes responsables des comportements qu'ils souhaitent modifier. Notre travail consiste parfois à réveiller des images intérieures sécurisantes et élargir, réduire ou supprimer des images intérieures devenues trop étroites et surpuissantes.

Les images intérieures peuvent provenir des organes sensoriels (yeux, nez, oreille, peau) ou des ressentis émotionnels. Quand les sensations arrivent dans les aires cérébrales, elles sont transmises aux aires corticales associées et activent des connexions neuronales plus anciennes qui ont déjà été formées et stabilisées par des sensations antérieures. La superposition de ces deux schémas d'activation, le nouveau schéma entrant et celui déjà en place, entraîne un nouveau schéma d'activation étendu, spécifique à la perception sensorielle concernée. C'est ainsi que la personne peut « voir », « entendre », « sentir » ou « ressentir » consciemment ce qu'elle perçoit. Le fait de percevoir consciemment ne dépend pas du « degré de vérité » de ce que l'on perçoit mais de la façon dont on évalue l'importance de cette impression sensorielle dans une situation donnée.

Quand on vit un évènement bouleversant, qu'il soit agréable ou douloureux, l'impression sensorielle qui en résulte va chambouler le schéma d'activation déjà en place. Avant que la nouvelle image ne soit intégrée dans l'ancien schéma, les aires cérébrales concernées vont connaître une certaine perturbation. Le cerveau ainsi éveillé assemblera le nouveau schéma et l'ancien, pour former une nouvelle image intérieure qui pourra être mobilisée sans passer par une perception sensorielle extérieure.

Les images intérieures

Toujours selon le Pr Gerald Hüther, l'humain est la seule forme de vie ayant réussi à assembler un trésor croissant d'images intérieures de sa propre création, des images évaluant la nature du monde et la nature humaine, tout en la transmettant d'une génération à l'autre. Et l'humain est le seul capable – pas toujours, mais quand même majoritairement – de planifier ses actions, en conscience et à l'avance, en se basant sur sa réserve d'images intérieures.

D'où proviennent ces images ? Chaque être vivant possède un plan, une espèce de matrice qui gouverne son organisation interne et sa structuration. Ces informations ont comme support les chaînes d'acides nucléiques. Ces programmes génétiques sont légués à la descendance grâce à la reproduction sexuée. Les longues évolutions subies par ces images (ADN) ont fait apparaître des schémas génétiques qui ont permis la formation d'un organe à la construction particulièrement complexe : le cerveau. Grâce à ce nouvel appareil générateur d'images, il est devenu

possible d'ancrer solidement les expériences faites au cours de sa vie sous la forme de connexions neuronales et synaptiques et de les utiliser pour faire face à des nouveaux problèmes et défis. Plus tard, quand le langage est apparu chez les humains, ces images intérieures ont pu être transmises, communiquées d'une personne à l'autre. Conservées dans la mémoire collective, elles se sont avérées être des outils servant à organiser le monde extérieur (vision du monde) et les conditions de développement personnel (vision de l'humain).

Les modèles ou « images intérieures » qui constituent le réseau interne de connexions neuronales propre à chaque être vivant sont transmis au niveau des cellules sous forme de séquences d'ADN, au niveau des organismes sous forme de conditions régissant l'expression de ces séquences d'ADN, au niveau du cerveau par les expériences vécues individuellement et à l'échelle des communautés humaines par des règles, des représentations et des rituels acceptés collectivement et transmis au fil des générations.

Le professeur Gerald Hüther conclut ainsi son livre : « *Alors, les enfants qui grandissent dans un monde construit sur un peu plus de connaissances, ne perdent plus ce qu'ils possèdent depuis leur naissance et qu'ils ravivent en permanence : la curiosité, la joie des découvertes, l'envie de créer et tout particulièrement la confiance en la vie et le courage de l'aimer. Voilà ce qu'il faut pour qu'une image intérieure essentielle reste vivante, et sans quoi personne ne pourrait vivre : l'optimisme* ».

Retour au pays

En juin 2003, je suis allé rendre visite à ma famille restée au Congo. Avant mon départ, je me suis préparé mentalement au choc émotionnel que je n'allais pas manquer de subir en revoyant ma ville natale, Kinshasa et le quartier où j'ai grandi. Dans l'avion, je me suis passé et repassé le film mental des évènements de mon enfance, des courses sous la pluie, des jeux dans la rue avec des pneus usagés et des cerceaux. Le simple fait d'évoquer ces souvenirs m'a fait verser quelques larmes nostalgiques. Cela faisait 23 ans que je n'avais pas foulé le sol de ma terre natale. Mon frère chez qui je devais loger vint me chercher à l'aéroport. Le lendemain matin, j'étais fébrile à l'idée de revoir le quartier où j'ai grandi. Après le petit-déjeuner, nous nous mîmes en route pour Bandal. Il nous a fallu une heure de trajet dans d'énormes embouteillages pour parcourir les cinq kilomètres qui séparait le quartier de mon frère de Bandal. « Grand frère, nous y sommes, c'est Bandal ». J'ai regardé autour de moi, il n'y avait rien qui correspondait à l'image que j'avais en moi. Aucun bloc de maisons ne ressemblait à l'autre ; les maisons avaient très mal vieilli, certaines avaient été modifiées sans aucune règle d'urbanisme. La rue était ensablée avec des sachets en plastique partout, les caniveaux étaient pleins d'immondices, les mères de famille étalaient leurs marchandises sur des tables branlantes qui empiétaient sur la rue ! J'ai dit à mon frère : « Non ! Tu rigoles ? On est vraiment à Bandal ? Partons ».

Mon Bandal à moi, ce sera toujours celui que je garde dans ma tête, dans mon cœur, quelque part parmi mes autres images intérieures. ■

info@moncoacheugene.fr
https://www.facebook.com/moncoacheugene/?fref=ts