

*Le message de Vianna Stibal, fondatrice du ThetaHealing™*  
(extrait)

## Les émotions et la santé

La science moderne connaît aujourd'hui une époque d'illumination. De nouveaux courants de pensées s'éveillent et s'agitent et les vieilles conceptions de séparation entre corps et esprit s'écroulent. La perception que les émotions, les sentiments et le pouvoir de la pensée ont un lien direct sur la santé physique, devient le courant de pensée principal.

Les recherches sur le plan de la communication moléculaire entre le cerveau et le corps ont apportés le développement de la psychoneuroimmunologie qui est principalement basée sur la neuroscience du système nerveux central, sur le système neuroendocrinien, sur le système immunitaire et sur les relations entre eux.

Le système nerveux central est basé sur un immense complexe de connexions avec le corps qui incorporent les systèmes sympathique et parasympathique. Le système nerveux permet au cerveau d'envoyer des informations aux corps à travers des processus chimiques connu généralement comme « substances informatives ». Au début, on pensait que le cerveau envoyait ces substances pour répondre aux exigences du corps et que la communication était à sens unique. Il a été clarifié qu'en revanche le système nerveux central contrôle les mécanismes de défense du corps. « Chaque pensée, émotion, idée ou croyance a une conséquence neurochimique ».

Les messagers chimiques du corps, appelés neuropeptides, étaient jusque-là observés seulement au niveau du cerveau. Les recherches de la neuropharmacologiste Candice Pert ont révélés que les neuropeptides sont présents tant dans les cellules du cerveau que dans le système immunitaire. Ces substances influencent nos émotions et tout autant notre physiologie. Les cellules du corps possèdent leurs propres récepteurs superficiels qui agissent comme des satellites: ces récepteurs reçoivent les substances informatives relâchées par le cerveau et, de cas en cas, un mécanisme de clé se déclenche entre le récepteur et l'information-substance. Candice pense que ces peptides peuvent être la solution à n'importe quel problème médical. Quand ces messagers complexes voyagent dans le corps, ils fournissent des informations vitales et parfois des feedback physiques quasi instantanés

Quand de fortes émotions génèrent peur, irritation ou rage et qu'elles ne sont pas exprimées de façon salubre, la réponse naturelle du corps et celle du système nerveux sympathique, comme le démontrent les recherches de Walter B. Cannon, est la mise en condition de la modalité « fuite ou combat » (fight-or-flight response).

A ce point, une accumulation inappropriée de ces émotions stressantes produit un excès d'épinephrine créant une surcharge chimique. Elle a pour conséquence une fragilisation du système immunitaire d'où l'augmentation des possibilités de tomber malade.

On peut affirmer clairement que les pensées, les paroles, les émotions et le corps physique sont en étroite relation synergique. Une pensée est exprimée en onde cérébrale électromagnétique qui envoie un message aux neuropeptides qui est envoyée au système nerveux central pour rapidement produire un certain résultat dans le corps. Un système de croyances est une pensée assez forte (ou récurrente) pour transmettre ses œuvres aux neuropeptides relâchant des messages au corps. Finalement, le corps réagit aux systèmes de croyances dont il est le sujet. La clé c'est de changer les messages qui sont adressés au corps et pour ce faire, il faut transformer nos systèmes de croyances.

