

Pour résoudre vos problèmes, descendez en Alpha et



PHOTOS : M. D'YDERWALLE

Pour attirer les situations positives, trouver la solution à ses problèmes professionnels ou personnels ou encore dynamiser sa créativité, la méthode Silva propose des techniques basées sur la méditation. Curieux, nous avons suivi le séminaire durant trois jours et mis quelques techniques enseignées à l'épreuve.

Nathalie Duelz

Je veux, je

Au cours du week-end, nous apprendrons à descendre en état Alpha n'importe où, à n'importe quel moment, explique Christine Denis, instructrice de la méthode Silva. Le niveau Alpha correspond à un rythme cérébral qui se situe entre 7 et 14 cycles

par seconde. Ce rythme, nous l'atteignons chaque soir juste avant de nous endormir. C'est un état dans lequel nous restons conscients et en pleine possession de nos moyens. En Alpha - appelé aussi niveau de base ou niveau 1 -, notre esprit et notre corps se régèrent beau-

programmez-vous !



Combattre les coups de pompe

Il vous reste 50 km à parcourir en voiture et un coup de pompe se manifeste. Arrêtez-vous sur le bord de la route ou, mieux, sur une aire de parking.

La technique :

Descendez au niveau de base par la méthode de 3 à 1 (voir article ci-dessous) puis dites-vous mentalement «Je suis fatigué et somnolent, je ne veux pas me sentir fatigué ni somnolent ; je veux me sentir tout à fait éveillé, en pleine forme, bien reposé et en parfaite santé».

Ensuite, ajoutez «Je vais compter de 1 à 5 et à 5, j'ouvrirai les yeux et je me sentirai tout à fait éveillé, en pleine forme, bien reposé. Je ne me sentirai plus somnolent ni fatigué mais au contraire, je serai parfaitement éveillé.»
Mentalement, comptez lentement jusqu'à trois. Au chiffre 3, rappelez-vous qu'à 5 vous ouvrirez les yeux

et serez reposé. Poursuivez jusqu'à 5, ouvrez les yeux et répétez une dernière fois «Je suis tout à fait éveillé, en pleine forme, bien reposé. Je me sens mieux qu'auparavant». La technique fonctionne aussi pour les coups de pompe d'après lunch au bureau et ne prend que trois à cinq minutes.



«Je veux me sentir tout à fait éveillée, en pleine forme, bien reposée. Je veux me sentir mieux qu'auparavant»

Testé pour vous : de retour d'un diner de famille un dimanche soir assez tard, le trajet me semblait de plus en plus pénible. Le moment idéal pour mettre à l'épreuve la technique Silva. Résultat : il y avait un léger mieux, certes, mais pas de quoi faire 100 bornes. J'ai refait un test quelques jours plus tard, au bureau. L'après-midi s'est déroulée sans signe de fatigue. Qu'en penser ? Je reste persuadée que le résultat dépend du niveau d'épuisement dans lequel on se trouve. Mais il est ma foi vrai qu'on est totalement relaxé.

peux !

coup mieux. Notre cerveau, lui, peut donner le meilleur de lui-même. Au fur et à mesure des exercices, vous serez capables d'atteindre votre niveau de base de plus en plus vite. Tout au long de ces trois jours, nous programmerons également différentes techniques qui vous

aideront à trouver des solutions à n'importe quel problème ou question, tant d'un point de vue professionnel que personnel mais aussi à dynamiser votre mémoire, votre créativité et même à combattre les coups de pompe.» Ma curiosité est piquée à vif.

Chaque exercice se fait en position assise - couché, on pourrait s'endormir ! - et est accompagné d'un son qui rappelle les battements cardiaques d'un fœtus lors d'une échographie.

«Pour descendre en Alpha, nous allons utiliser un déclencheur, précise l'instructrice. Pour cette première expérience, chaque état par lequel nous passerons

sera associé à un chiffre, de 6 à 1. Le 6 correspond au niveau de conscience extérieur. L'état dans lequel vous vous trouvez pour le moment. Détendez-vous, mettez-vous à l'aise. Fixez un point sur le mur ou le plafond en tournant légèrement les yeux vers le haut. Votre tête reste droite. Tout en faisant cela, répétez mentalement le chiffre 5 plusieurs fois. Lorsque vous en éprouvez le besoin, fermez les yeux et répétez plusieurs fois mentalement le chiffre 4. Pour atteindre le niveau 3, le niveau de la relaxation physique, je vais à présent vous détailler une à une les parties de votre corps, du cuir chevelu aux orteils ▶

en passant par la poitrine, le ventre et les membres.»

Ma respiration est de plus en plus lente. Lorsque Christine Denis suggère verbalement qu'on ressent la peau de notre crâne, de drôles de sensations m'habitent. J'ai l'impression de prendre conscience de mon crâne. Idem lorsqu'elle aborde le visage. Des picotements surgissent au niveau de mon front. Elle suggère ensuite de ressentir nos bras puis nos mains, nos jambes, nos pieds. Je l'entends nous dire que nos membres se font légers, de plus en plus légers. C'est pourtant une impression de lourdeur que je ressens.

«Nous entrons maintenant au niveau deux, poursuit Christine Denis. Le niveau

de la relaxation mentale. Pensez à une situation agréable. Imaginez un endroit où vous vous sentez bien. Vous arrivez désormais au niveau 1, le niveau de base, un niveau de conscience plus profond que le 2. Pour approfondir encore la relaxation, décomptez mentalement de 10 à 1. Vous êtes maintenant à un niveau de conscience plus profond encore.»

Christine lit alors une série de phrases bénéfiques qui créeront des conditions favorables pour notre monde intérieur et orienteront de façon positive notre développement : «Mes facultés mentales se développent pour mieux me servir et servir l'humanité ; chaque jour, à tous points de vue, je vais mieux, de mieux en mieux ; les pensées positives m'apportent

Déterminer un but, augmenter ses performances

On sait généralement ce qu'on ne veut plus mais rarement ce qu'on souhaite. Pour faire le point sur vos objectifs, prenez un rendez-vous avec vous-même chaque semaine.

La technique :

Une étude menée à Harvard a démontré que les personnes qui notaient leurs objectifs – qu'ils soient à court, moyen ou long terme – les atteignaient. Car noter, c'est déjà entrer dans le concret. La durée pour

qu'un objectif se concrétise dépend de votre faculté à lâcher prise. Car il y a parfois des choses qui valent mieux que ce à quoi on veut s'attacher. Tout est affaire de désir (savoir ce qu'on veut), de foi (croire qu'on va y arriver) et d'attente positive (poser des actes, semer et attendre que ça germe). Descendez en Alpha et visualisez un cadre à bords noirs. A l'intérieur, imaginez la situation qui vous bloque. Remplacez ensuite le cadre à bords noirs par un cadre à bords blancs et visualisez la situation dans laquelle vous souhaitez être, celle où

vous aurez atteint votre but. Pour augmenter vos performances, procédez de la même manière. Visualisez d'abord ce qui vous empêche de vous améliorer. Puis imaginez-vous dans la situation où vous serez performant.



«Je me suis imaginée assise sur mon bureau en tailleur avec une foule de documents et dossiers qui me tombent sur la tête»

documents et dossiers qui me tombent brutalement sur la tête. Puis, dans mon cadre blanc, cinq clones de moi. Chacun en train de faire une action que je reporte depuis des semaines : ménage, shopping, coiffeur, salle de sport, resto avec un ami. Après une semaine, l'aspirateur était toujours à sa place, mon shopping de printemps était postposé, j'avais dû refuser (encore une fois) l'invitation de mon ami et mes cheveux avaient toujours autant besoin d'un coup de ciseaux. Lot de consolation : je suis tout de même allée nager.

S'éveiller à l'heure souhaitée

Se réveiller à l'heure qu'on souhaite sans faire appel à «Dieu réveil», c'est possible grâce à la technique de programmation «Je veux, je vais».

La technique :

Avant de vous coucher, prenez le temps de vous asseoir quelques minutes sur le bord de votre lit. Fermez les yeux et descendez au niveau de base (Alpha). Visualisez ensuite votre réveil indiquant l'heure à laquelle vous souhaitez vous réveiller.

Répétez alors mentalement plusieurs fois «Je veux m'éveiller à 6h45 et je vais m'éveiller à 6h45». N'hésitez pas à changer votre heure de réveil au cours de la semaine. Vous verrez ainsi si la programmation est efficace. Et surtout, faites l'exercice sans filet, c'est-à-dire sans enclencher votre réveil. «En utilisant cette technique de réveil automatique, le sommeil se termine de façon plus naturelle car nos cycles de sommeil s'ajustent par rapport à l'heure de réveil programmée, précise Christine Denis. Le réveil, lui, lorsqu'il sonne, ne tient pas compte de notre fonctionnement interne.»



«Je veux m'éveiller à 6h45 et je vais m'éveiller à 6h45»

Testé pour vous : les premiers jours, je me disais qu'il s'agissait d'une coïncidence ou de l'hyper-vigilance. J'ai alors programmé des heures plus précises comme 7h33, 7h41. Ça n'a pas marché du premier coup, j'avais toujours quelques minutes d'avance. Mais au bout d'une dizaine de jours, le résultat était assez surprenant. Je m'éveillais tip top à l'heure programmée.

S'endormir rapidement

«L'insomnie est souvent liée au carrousel mental, à tout ce qui nous trotte dans la tête, soutient

Christine Denis. Pour court-circuiter cette ritournelle, la seule solution est de saturer l'esprit.»

La technique :

Couchez-vous, fermez les yeux et descendez en Alpha. Une fois détendu, visualisez-vous devant un grand tableau noir avec dans une main une craie et dans l'autre de quoi effacer. Tracez un cercle sur le tableau et une grande croix à l'intérieur. Effacez ensuite la croix du centre vers l'extérieur et imaginez que vous écrivez, à l'extérieur du cercle, les mots : "Plus profond". Écrivez ensuite le chiffre 100 à l'intérieur du cercle. Repassez ensuite sur les mots "Plus profond". Effacez le 100 et inscrivez 99 puis repassez sur "Plus profond". Répétez l'exercice jusqu'à l'endormissement. «Au bout de quelques jours, si vous ne souffrez d'aucun problème organique, vous n'arriverez pas à 96», garantit Christine Denis.

«L'insomnie est souvent liée au carrousel mental, à tout ce qui nous trotte dans la tête. Pour court-circuiter cette ritournelle, la seule solution est de saturer l'esprit»

Testé pour vous : moi qui mettais plus d'une heure chaque soir à m'endormir, désormais moins de 10 minutes suffisent. La seule idée d'écrire, d'effacer, d'écrire, d'effacer vous pousse dans les bras de Morphée. Soyons tout de même sincère, les deux premières fois, je suis descendue au moins à 85. Enfin, c'est en tout cas le dernier chiffre dont je me souviens.

les bienfaits et les avantages que je désire ; j'ai le contrôle parfait et la maîtrise absolue de mes sens et de mes facultés.» Elle poursuit : «Je vais à présent compter jusqu'à cinq, à cinq vous ouvrirez les yeux, vous serez totalement reposés, en forme et en parfaite santé. 5, 4...»

J'ai l'impression de sortir du lit. J'ai envie de bâiller, j'ai les yeux humides. L'exercice équivaut à une nuit complète. Même si je suis effectivement relaxée, je n'ai pas l'impression d'avoir dormi huit heures. Et j'avoue ne pas trop percevoir les différences entre le niveau 2 et le niveau 1. D'autres participants ont le même problème. Il paraît que c'est normal. Plusieurs essais sont nécessaires

avant de pouvoir réellement ressentir qu'on est en Alpha. Et les sensations sont différentes pour chacun : impression de chaleur, la langue qui colle au palais, une sensation d'être dans les couleurs ou encore de flotter au-dessus de son corps.

«Lors du prochain exercice, poursuit Christine Denis, nous programmerons une technique pour se réveiller, sans avoir recours à un réveil matin, à une heure que vous aurez fixée. Au fur et à mesure du week-end, nous programmerons également d'autres techniques (voir ci-contre et ci-dessous notamment) qui vous aideront notamment à trouver des solutions à un problème ou encore à déterminer des buts. Vous serez capables, petit à petit, d'entrer en Alpha par la

Mémoriser avec la technique des trois doigts

Au bout d'un laps de temps, la simple apparition d'un signe nous fait réagir d'une certaine manière. C'est le cas notamment avec les feux de signalisation. La technique des trois doigts vise à une concentration renforcée et à drainer notre attention et notre énergie. Grâce au geste qui sera programmé, on crée une attente positive. «L'important, insiste Christine Denis, c'est d'y croire.»

La technique : Vous devez lire des quantités de rapports pour votre travail. Mais comment être sûr de vous rappeler le contenu de chacun dans les moindres détails ? Que ce soit pour retenir un rapport, un cours ou un livre, joignez le pouce, l'index et le majeur et descendez en Alpha. Dans votre for intérieur, dites-vous que vous allez compter de 1 à 3 et qu'à 3, vous ouvrirez les yeux et lirez le rapport. Énoncez ensuite le titre du rapport, son auteur

et son sujet. Ajoutez : «Les bruits ne me distrairont pas, j'aurai une concentration supérieure et une meilleure compréhension.» Comptez alors de 1 à 3, ouvrez les yeux et lisez votre rapport. A la fin de la lecture, faites une post-programmation. En Alpha, dites-vous «Le rapport que je viens de lire – énoncez le titre, l'auteur et le sujet – je pourrai me le rappeler n'importe quand à l'avenir en joignant simplement les trois doigts.» La technique peut aussi être utilisée pour vous souvenir d'une conférence à laquelle vous devez assister.

Testé pour vous : à court terme, la technique semble donner de bons résultats pour des textes d'une dizaine de pages. Mais de là à me souvenir d'ici quelques mois des articles et dossiers de presse pour lesquels j'ai expérimenté la technique, cela reste à prouver.

«Les bruits ne me distrairont pas, j'aurai une concentration supérieure et une meilleure compréhension»



Plus de problèmes grâce au verre d'eau

Pour trouver la solution à un problème, utilisez la technique du verre d'eau. Le verre d'eau sert à créer un lien symbolique fort entre l'esprit et le cerveau.

La technique:

Avant de vous coucher, remplissez un verre d'eau. Posez-le à proximité de votre lit. Descendez en Alpha et buvez la moitié du verre en exprimant la phrase suivante mentalement :

«Voilà tout ce que je dois faire pour trouver la solution au problème que j'ai en tête.» Le matin, si aucun signe de solution ne vous apparaît, réitérez la procédure en buvant le reste du verre. Un

signe ou une inspiration soudaine devrait vous donner, dans les 24 heures, un début de solution.

Testé pour vous : après une dizaine de tentatives, je n'ai toujours rien vu venir. Ni signe, ni inspiration, rien ! J'aurais tout de même bien voulu que ce fichu verre d'eau m'aide à résoudre mon problème. Au lieu de cela, je me suis éveillée chaque nuit pour... soulager ma vessie.

«Voilà tout ce que je dois faire pour trouver la solution au problème que j'ai en tête»



méthode du trois à un. Les yeux fermés, vous respirerez profondément et, tout en expirant, vous répétez mentalement et visualisez trois fois le chiffre 3. Vous respirerez à nouveau profondément et, en expirant, répétez mentalement et visualisez le chiffre 2, trois fois. Idem pour le chiffre 1. Vous serez alors au niveau de base. Pour descendre plus profondément encore vous pourrez également compter de 10 à 1 ou de 50 à 1 si cela est nécessaire. Pour retourner au niveau extérieur, il vous suffira de dire mentalement «Je vais compter de 1 à 5 et, à 5, j'ouvrirai les yeux, je serai éveillé, en pleine forme, bien reposé et en parfaite santé ; je me sentirai mieux qu'au paravant». Comptez alors jusqu'à 3 et à 3, rappelez-vous mentalement qu'à cinq vous ouvrirez les yeux et serez reposé et en pleine forme. Au terme de ces trois jours, vous disposerez d'une boîte à outils complète que vous pourrez utiliser à tout moment.»

Et peut-être, après avoir suivi le séminaire de base, aurez-vous, vous aussi, tous les outils pour devenir un manager positif et efficace qui évite les problèmes autant qu'il ne le résout. ■

En savoir plus sur la méthode Silva :

📖 José Silva, Philip Miele, La méthode Silva, Helios, 1986.

📖 José Silva, Robert B. Stone, La méthode Silva pour les décideurs, Helios, 1996.

🌐 www.silvamedia.com

🌐 www.lamethodesilva.be (en construction)

Positivez ! C'est dans la tête

«Nous sommes tous la résultante de notre passé et des pensées émises à notre sujet, informe tout de go Christine Denis, instructrice de la méthode Silva en Belgique. Si vous vous dites que vous êtes un perdant, vous serez un perdant. De même, si vous êtes convaincu que rien ne va, rien n'ira. Or, pour attirer les situations positives, il faut positiver son esprit et cela, ça n'appartient qu'à soi. Vous aurez beau faire de la méditation, si vous ne stoppez pas vos pensées négatives, le résultat sera nul. Par conséquent, plutôt que de dire "Je n'y arrive pas", ajoutez "pour l'instant", c'est déjà un progrès vers votre démarche positive. Lorsque vous prononcez une phrase à consonance négative, ayez le réflexe de l'effacer immédiatement. Pour cela, dites deux fois "delete". Puis, reformulez une phrase positive, courte, au présent et commençant par "je". Il est impératif d'arrêter le sabotage verbal, cause de stress négatif.»



Christine Denis, instructrice Silva.

Données pratiques

Dates et lieu : plusieurs fois par an, un peu partout dans le pays. Les prochains séminaires de base (durée : 3 jours) auront lieu les 14, 15 et 16 juin à Woluwé Saint-Pierre, les 5, 6 et 7 juillet à Liège et les 5, 6 et 7 octobre à Woluwé Saint-Pierre.

Organisateur : asbl Alpha et Oméga (Christine Denis), tél. et fax : 071-87 50 32 ; e-mail : chrys2@wanadoo.be

Prix : 350 euros pour le séminaire de base de trois jours. Possibilité de repas et de logement sur place.

Public : tous publics. Groupes de 20 à 25 personnes. Des séminaires sont également donnés dans les entreprises à leur demande. En Belgique, la société Eurocontrol a récemment organisé un séminaire Silva à l'attention des aiguilleurs du ciel.

Cote finale : 70/100

Conclusion : on est parfois un peu sceptique sur les résultats que peuvent donner certaines techniques mais au bout des trois jours de formation, on ressort totalement relaxé, de bonne

humeur, rempli de pensées positives et de bonnes intentions. On se demande toutefois si l'on sera capable d'appliquer seul les techniques. Après test, certaines fonctionnent plutôt bien (relaxation, réveil automatique, endormissement) mais d'autres mettent du temps à donner des résultats (verre d'eau, résolution de conflit). Mais, j'étais prévenue : «Pour que ça marche, il faut s'entraîner, persévérer et... avoir de la patience.»