présentation du mémoire de réflexologie plantaire ayurvédique

La peur de la mort

CÉLINE UYTTERHAEGHE

Qu'est ce que la mort ?

Le Larousse définit la mort comme étant une perte définitive par une entité vivante (organe, individu, tissu ou cellule) des propriétés caractéristiques de la vie, entraînant sa destruction.

Cette définition permet de définir la mort comme l'état final de la cessation de toutes les fonctions vitales du corps, y compris la respiration, la circulation sanguine et les activités du cerveau. C'est le processus par lequel la vie d'un être vivant se termine. La mort peut être causée par de nombreux facteurs tels que les maladies, les blessures, les accidents, le vieillissement, etc.

La définition de la mort peut varier en fonction des perspectives culturelles, religieuses et philosophiques. Pour certaines cultures, la mort est considérée comme une transition vers un autre état de l'existence, tandis que pour d'autres, elle est considérée comme la fin définitive de la vie.
Il existe également différentes manières de déterminer le moment de la mort, telles que l'arrêt du cœur ou de la respiration, ou l'absence d'activité cérébrale. Ces définitions ont des implications médicales, légales et éthiques importantes.

La mort dans le monde

La mort est un concept universel qui touche toutes les cultures du monde, mais les attitudes et les pratiques qui y sont associées peuvent varier considérablement d'une culture à l'autre.

Dans la culture occidentale, la mort est souvent considérée comme la fin de la vie physique d'une personne. Elle est souvent perçue comme un événement inévitable et universel qui peut survenir à tout moment.

La mort est également associée à des idées de tristesse, de deuil et de perte. Les personnes en deuil peuvent porter des vêtements sombres ou observer des périodes de deuil pour honorer la mémoire de la personne décédée. La mort est souvent considérée comme une tragédie, en particulier lorsqu'elle survient prématurément ou de manière inattendue.

La culture mexicaine

Alors que dans la culture mexicaine, la mort est un événement important qui est célébré chaque année lors de la fête traditionnelle du "Dia de los Muertos" (Jour des morts) qui a lieu les 1er et 2 novembre.

- **La mort est vue comme une étape naturelle de la vie :** Elle est considérée comme faisant partie intégrante du cycle de la vie, et non comme une fin en soi. Cette perspective aide les gens à accepter la mort comme un événement naturel et inévitable.
- **La célébration de la mort :** Le Dia de los Muertos est une fête colorée et joyeuse qui célèbre la vie des êtres chers qui sont décédés. Les gens créent des autels pour les morts, appelés "ofrendas", qui sont décorés avec des fleurs, des bougies, des photos et des objets personnels de la personne décédée. Les familles préparent également des plats traditionnels, comme le pan de muerto (pain des morts) et les calaveras (crânes en sucre) pour honorer les morts.
- **La vision de la mort comme une transition :** Dans la culture mexicaine, la mort est souvent vue comme une transition vers une autre forme de vie. Les âmes des morts sont considérées comme étant toujours présentes et proches des vivants, ce qui peut apporter du réconfort aux familles en deuil.

La religion

Nous retrouvons dans cette culture mexicain, la Toussaint : fête catholique célébrée le 1er novembre en France, pour honorer tous les saints de l'Église catholique, ainsi que pour se souvenir des proches décédés. La journée est généralement célébrée par la messe, la visite de cimetières et la décoration des tombes avec des fleurs et des bougies.

La religion influe la vision de la mort et des rituels pour accompagner l’âme vers l’au-delà.
Certaines religions vont croire en la résurrection des morts et la vie éternelle, d’autres vont croire en la récompense ou la punition après la mort selon les actions de la personne dans cette vie, et enfin croire en la réincarnation et la libération de l’âme.

La mort, un tabou

Au fil du temps, les sociétés évoluent. Ainsi, les représentations qui en sont issues évoluent également.
Cette évolution est clairement marquée dans l'ouvrage « Le Deces, se préparer. faire face » : « Au début du XVIIIème siècle, selon certaines estimations, un homme de 30 ans avait enterré une quinzaine de ses proches, alors qu'un jeune d'aujourd'hui peut atteindre l'âge adulte sans avoir jamais vu mourir.».
Nous nous retrouvons face a une population qui refuse le vieillissement avec comme conséquence directe l'absence de sérénité dans la mort : « société qui tend d'écarter tout ce qui est douloureux : la maladie, la fin de vie, la mort, le chagrin du deuil ».
Nous sommes donc dans une société qui a une représentation négative de la mort. « La mort s’apparente a une chose obscène, innommable, elle devient l'objet de tabou. Tout se passe comme s'il faut éviter non seulement à l'entourage, mais plus encore à la société toute entière, le trouble causé par la présence du mourant ou du mort au sein d’une communauté qui exige le bonheur comme un dû ». C’est ce qu'explique Murielle JACQUET-SMAILOVIC. psychologue française.

Lancés en 2018, les Apéros de la mort sont des rencontres ouvertes à tous, dans une ambiance conviviale, pour échanger sur la fin de vie, la mort et le deuil.

Evolution religieuse face à la mort

On peut également se demander comment la place des croyances et de la culture a évolué au sein de cette société.

Entre 1981 et 2008, la France a participé à l'enquête EVS (European Values Survey) sur l'appartenance religieuses de ses habitants ainsi que leurs pratiques. On peut donc noter qu'en 1981, 73% des français avaient une appartenance religieuse contre 50% en 2008. En 1981, 18% de la population française pratiquait régulièrement une religion contre 12% en 2008. En 1990, 70% des français jugeaient nécessaires de participer a une cérémonie religieuse a l'occasion d'un décès contre 72% en 2008.
Cette étude nous montre que même si la population française pratique de moins en moins une religion et que la part de croyance de la population française a diminué, le recours aux cérémonies religieuses en cas de décès a, quant a lui, augmenté contrebalançant peut-être les représentations négatives de la mort de la société.

"Vivre, c'est mourir"

C'est une affirmation qui peut être interprétée de différentes manières, selon le contexte et la perspective.

Une interprétation de cette déclaration pourrait être que la vie est finie et que la mort est une partie inévitable de l'expérience humaine. De ce point de vue, la déclaration peut être considérée comme un rappel de tirer le meilleur parti du temps dont nous disposons, de chérir nos expériences et les personnes que nous aimons, et de vivre pleinement notre vie.

Une autre interprétation pourrait être que la vie est constituée d'une série d'expériences et de moments, et que chaque moment contient en lui les germes de sa propre fin. En ce sens, la déclaration peut être considérée comme un appel à être présent dans l'instant présent et à apprécier la beauté et l'émerveillement de la vie, même si nous reconnaissons son impermanence.

En fin de compte, la signification de cette déclaration dépendra de ses croyances personnelles et de sa vision du monde. Certaines personnes peuvent trouver cela réconfortant, tandis que d'autres peuvent le trouver troublant. Quelle que soit la façon dont on interprète la déclaration, elle peut servir de rappel pour apprécier le caractère précieux de la vie et tirer le meilleur parti du temps dont nous disposons.

La vie après la mort

Elisabeth Kübler Ross

Elisabeth Kübler-Ross était une psychiatre et une pionnière dans le domaine des soins palliatifs et de l'accompagnement des patients en fin de vie.
Son livre "La Mort est un nouveau soleil" publié en 1969, est considéré comme l'un de ses ouvrages les plus influents.
Dans ce livre, Kübler-Ross présente les résultats de ses recherches sur les expériences de personnes confrontées à la mort imminente. Elle décrit cinq étapes émotionnelles que beaucoup de patients traversent lorsqu'ils sont confrontés à leur propre mortalité : le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation. Ces étapes, connues sous le nom de "modèle des cinq étapes du deuil", ont été largement utilisées pour comprendre les réactions émotionnelles liées à la mort, bien qu'elles aient été parfois critiquées et remises en question.

Kübler-Ross souligne également l'importance de l'écoute et de la compassion dans les soins aux patients en fin de vie. Elle met en évidence le besoin d'une approche holistique qui considère à la fois les aspects médicaux, émotionnels, spirituels et sociaux du processus de mourir.

La mort est un nouveau soleil

Elisabeth Kubler Ross s'est également intéressée aux expériences de certains patients qui rapportaient des expériences de mort imminente ou des expériences spirituelles. Elle a recueilli ces témoignages dans certains de ses écrits, mais elle n'a pas formulé de théorie définitive sur la vie après la mort basée sur ces observations.
Dans son livre il est indiqué les 3 étapes de mort qui laisse penser à une continuité de la vie sous une autre forme :

- libération de l'énergie physique : imagé par le papillon quittant le cocon pour s'envoler.
- libération de l'énergie psychique : l'âme est intacte mais le corps ne fonctionne plus. il y a eu des récits de personne ayant conscience de la scène autour de son corps mourant (expérience faite avec des non voyants).
- passage vers la lumière : l'âme mourrante serait attendue dans la lumière soit par un proche, un dieu...

Elisabeth Kubler Ross a fait des expériences avec des personnes croyantes, non croyantes, enfants , adultes, différents pays et cultures pour étayer son discours. Ces 3 étapes de mort reviennent pour chacun de ses patients.

Le deuil

Qu'est ce que le deuil?

Le deuil est une réaction émotionnelle et psychologique en réponse à une perte significative, généralement la perte d'un être cher. Cela peut inclure la mort d'un proche, la fin d'une relation, la perte d'un emploi, ou tout autre événement qui engendre un sentiment de privation ou de séparation profonde.

Le processus de deuil est une expérience individuelle et unique à chaque personne. Il n'y a pas de façon "normale" ou "correcte" de faire son deuil, et les réactions peuvent varier considérablement d'une personne à l'autre. Certaines personnes peuvent éprouver une tristesse intense, de la colère, de la confusion, de l'anxiété ou de la solitude. D'autres peuvent se replier sur elles-mêmes, avoir des difficultés à se concentrer ou ressentir une perte d'intérêt pour les activités quotidiennes.

Blocage dans les étapes du deuil

Le deuil est un processus qui évolue avec le temps. Il n'a pas de durée fixe et peut prendre des semaines, des mois, voire des années pour se résoudre. Pendant cette période, les personnes endeuillées peuvent passer par différentes étapes émotionnelles, comme le choc initial, le déni, la tristesse profonde, la colère, la culpabilité et finalement l'acceptation et la résolution de la perte.

Parfois, des personnes vont se retrouver bloquées dans certaines étapes du deuil ce qui entraine une répétition de cette étape au sein des évènements de la vie.
Par exemple : une personne dans le déni, va ignorer toutes les fins d'événements. Cette attitude lui permet de se couper de la réalité qui n'est pas acceptable.

Cliente C : a vécu ses 34 premières années de sa vie en pensant qu'elle était éternelle. Ce n'était pas possible que la mort existe etant donné sa peur et ses angoisses face à la mort.
Ce déni s'est répercuté sur les fins de relation, les fins de film, la fin de l'enfance... impossible d'avancer dans la vie.

Les émotions

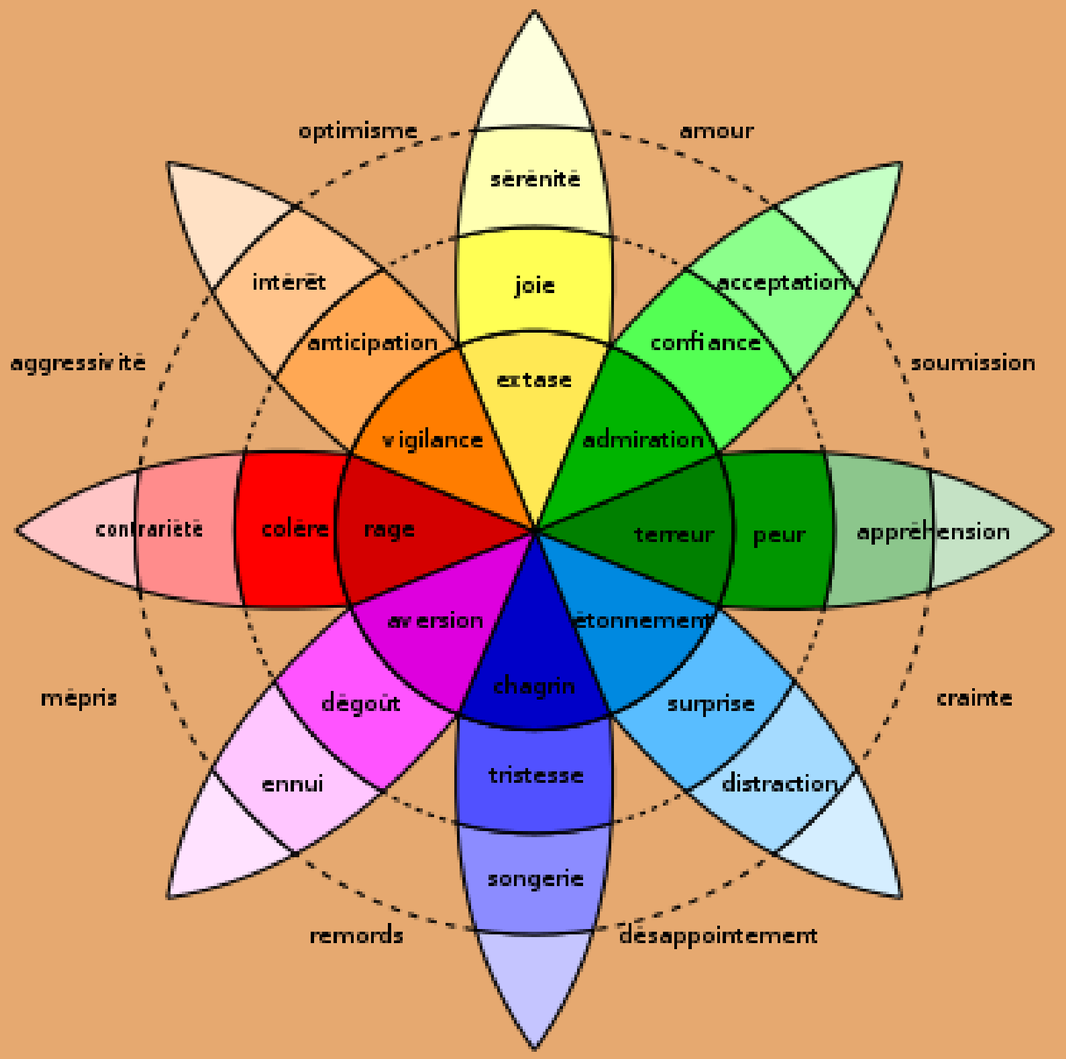
Qu'est ce que les émotions ?

Les émotions sont des réponses complexes et souvent instantanées à des stimuli ou des situations qui se produisent dans notre environnement ou à l'intérieur de nous-mêmes. Elles sont une partie fondamentale de l'expérience humaine et jouent un rôle crucial dans notre vie quotidienne.

Elles sont vécues différemment par chaque individu, et ce que ressent une personne dans une situation émotionnelle peut varier considérablement d'une autre personne dans la même situation.

Les émotions ne se limitent pas à un simple état d'esprit. Elles impliquent souvent un mélange de sensations physiques, de pensées, de réactions comportementales et de sentiments. Aussi, elles sont souvent accompagnées de réponses physiologiques, telles que des changements dans le rythme cardiaque, la respiration, la tension musculaire, la dilatation des pupilles, la sudation, etc. (Varie en fonction de l'émotion ressentie)

Les émotions jouent un rôle crucial dans la communication interpersonnelle. Les expressions faciales, le langage corporel, la voix et les mots que nous utilisons transmettent nos émotions aux autres, facilitant ainsi la compréhension et la connexion avec les autres.



Les différentes émotions

Les émotions sont généralements regroupées en grandes catégories où on distingues des émotions de base et des émotions secondaires.

Il existe 5 émotions de base : La joie, la tristesse, la colère, la peur et parfois on ajoute la surprise et le dégoût.

Les émotions secondaires sont plus nombreuses et plus complexes à élaborer (CF: image).

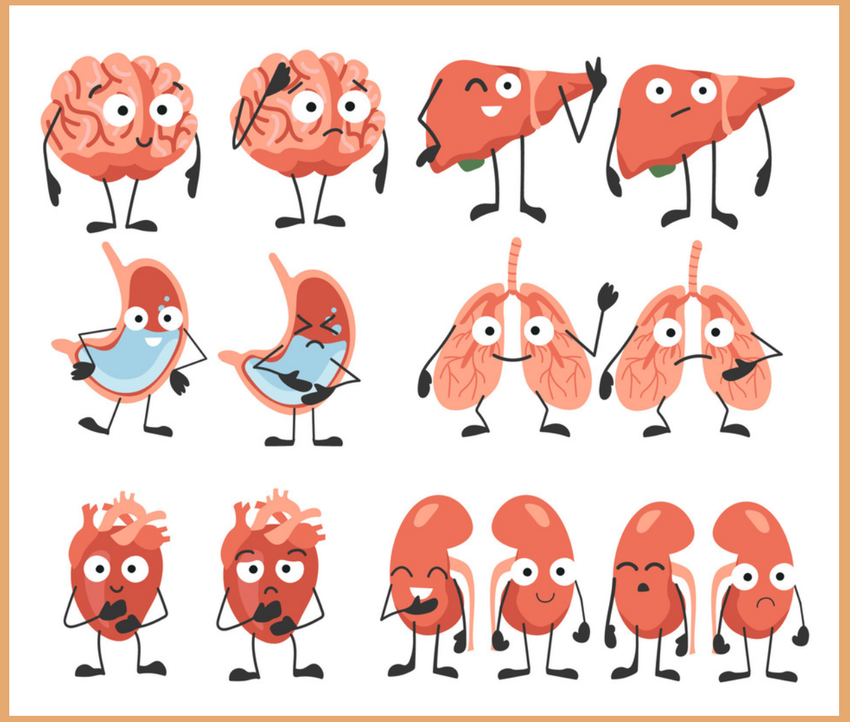
La peur de la mort engendre, comme son nom l'indique, de la peur qui peut décliner en terreur. Mais selon les personnes, ça peut aussi engendrer d'autres émotions comme la tristesse ou la colère...etc

Lien organes avec les émotions

En Ayurveda, les émotions sont étroitement liées aux organes du corps. Chaque organe est associé à une émotion spécifique, et un déséquilibre émotionnel peut avoir un impact sur l'organe correspondant.

Voici les liens entre émotions et organes :

Cerveau : Choc excessif, curiosité, confusion
Thyroïde : Manque de communication, culpabilité, abandon, manque d’amour, trahison
Poumons : Tristesse, Mélancolie, Soupirs, chagrin, passion
Coeur : Joie, Soucis, préoccupation, rejet, déshonneur
Foie et vésicule biliaire : Colère, haine, frustration, agonie, envie
Rate : Attachement, avidité, désespoir, fierté
Estomac : Nervosité, dépression, dégoût, contrariété
Reins : Peur, terreur, anxiété, insécurité
Vessie : Peur de mourir
Organes sexuels : Gêne, luxure, perversion sexuelle



cette mort qui fait peur

La peur de la mort

En langage des oiseaux :
La mort = l'âme hors

La peur de la mort est une émotion universelle qui touche les êtres humains depuis des millénaires. Elle peut se manifester de différentes manières, allant de l'anxiété occasionnelle à une phobie intense. Cette peur peut être causée par de nombreux facteurs, tels que la peur de l'inconnu, la perte de contrôle, la douleur et la souffrance, ainsi que la perte de ses proches.

La peur de la mort peut également être influencée par des croyances religieuses ou philosophiques, des expériences passées, ainsi que des facteurs culturels. Par exemple, dans certaines cultures, la mort est considérée comme une transition vers une autre forme d'existence, tandis que dans d'autres, elle est considérée comme une fin définitive.

Cependant, la peur de la mort peut également être considérée comme un aspect normal de la vie humaine, car elle est souvent associée à la prise de conscience de notre propre mortalité. Cette peur peut inciter les gens à réfléchir à leur vie, à leurs choix et à leurs priorités, ce qui peut les aider à vivre une vie plus significative et plus épanouissante.

les facteurs déclencheurs

la perte de conscience que l'on va mourir (déconnecté de la réalité) : Des angoisses voire des terreurs apparaissent au moment où il y a cette prise de conscience de notre propre finitude et de l'inévitabilité de la mort.

Peur de l'inconnu : La mort représente souvent l'inconnu, car nous ne savons pas exactement ce qui se passe après notre décès. Cette incertitude peut susciter de l'anxiété et de la peur. (peur du vide, du néant, du noir...)

Perte de contrôle : La mort est souvent perçue comme une perte totale de contrôle sur notre existence. L'incapacité à influencer ou à prévoir ce qui se passera après la mort peut susciter de l'angoisse et de la peur.
exemple : angoisse nocturne, terreur...

les expériences traumatisantes : différentes selon les personnes.

Attachement à la vie et aux relations : L'attachement profond à la vie et aux êtres chers peut générer une peur de les perdre, ce qui peut amplifier la peur de la mort.

Croyances religieuses et philosophiques (culture et société) : Les normes culturelles et les attitudes sociales à l'égard de la mort peuvent également influencer la peur de la mort. Certains environnements culturels peuvent encourager une acceptation sereine de la mort, tandis que d'autres peuvent la stigmatiser ou l'éviter.

"s'abandonner à un degrés de conscience inférieure, c'est accepter de vivre transitoirement l'expérience de mort"

Les conséquences

Préoccupations constantes : Une personne qui a peur de la mort peut avoir des pensées obsédantes et récurrentes sur la mortalité, ce qui peut interférer avec sa capacité à se concentrer sur d'autres tâches et activités.

Recherche de réassurance : Une personne ayant peur de la mort peut chercher constamment des réassurances pour apaiser ses craintes.

Évitement de certaines situations : Pour éviter de faire face à la peur de la mort, une personne peut être encline à éviter les sujets, les situations ou les activités qui lui rappellent la mortalité.
Comme éviter de vivre pour ne pas mourir

Anxiété et stress : La peur de la mort peut générer une anxiété et un stress chroniques. La personne peut ressentir une appréhension constante, une tension émotionnelle et physique, et être préoccupée par sa propre mortalité ou celle de ses proches.

Impact sur les relations interpersonnelles : La peur de la mort peut avoir un impact sur les relations de la personne. Elle peut éprouver des difficultés à se connecter émotionnellement avec les autres, craignant de perdre ces relations. Cela peut entraîner une distance émotionnelle, une dépendance excessive ou des conflits relationnels.

Impact sur la qualité de vie : La peur de la mort peut entraîner une détérioration de la qualité de vie globale. La personne peut avoir du mal à se détendre, à profiter de l'instant présent ou à se sentir en paix. La peur constante peut entraîner une perte de joie et d'épanouissement dans les activités quotidiennes.

Réévaluation des valeurs et des choix de vie : La peur de la mort peut amener une personne à réévaluer ses priorités, ses valeurs et ses choix de vie. Elle peut être encline à vivre de manière plus prudents, à prendre moins de risques, ou à revoir ses objectifs à long terme en fonction de la crainte de la mort.

Les névroses

Névrose obsessionnelle

La névrose obsessionnelle, également connue sous le nom de trouble obsessionnel-compulsif (TOC), est un trouble mental caractérisé par des obsessions récurrentes et des compulsions répétitives. Les obsessions sont des pensées, des images ou des impulsions intrusives et indésirables qui provoquent de l'anxiété, tandis que les compulsions sont des comportements ou des actes mentaux réalisés en réponse aux obsessions pour soulager l'anxiété.

Les personnes atteintes de névrose obsessionnelle sont souvent conscientes que leurs obsessions et compulsions sont excessives ou irrationnelles, mais elles ont du mal à contrôler ces pensées et comportements.
Les obsessions et les compulsions peuvent varier d'une personne à l'autre, mais les thèmes courants incluent la peur de la contamination, le besoin de symétrie ou de perfection, les pensées intrusives de nature violente ou inappropriée, et les doutes excessifs

L'instant psychique n'est pas fini d'être construit. Le moi est fragile.

Névrose obsessionnelle - suite

Le TOC peut entraîner une détresse significative et perturber la vie quotidienne de la personne, entraînant des difficultés dans les relations sociales, professionnelles et personnelles. Parfois, les obsessions et les compulsions deviennent si envahissantes qu'elles consomment beaucoup de temps et d'énergie, ce qui peut entraîner une détérioration de la qualité de vie.

Le traitement de la névrose obsessionnelle implique généralement une approche combinée comprenant la psychothérapie, en particulier la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), ainsi que parfois des médicaments, tels que les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS). La TCC pour le TOC vise à aider les individus à faire face à leurs obsessions, à réduire leurs compulsions et à développer des stratégies pour gérer l'anxiété.

Cliente C : la fin de chaque situation la renvoie à la mort et à sa phobie. Par exemple, la fin d'un film l'angoisse car elle se demande combien de fois elle va pouvoir le revoir avant sa mort. Donc elle a un besoin obsessionnelle de compter le nombre de vu possible.

Névrose phobique

Thanatophobie = peur de la mort

Les personnes prennent des décisions pour éviter la mort ce qui empeche de vivre.

La névrose phobique, également connue sous le nom de trouble phobique, est un trouble anxieux caractérisé par une peur intense et irrationnelle d'un objet, d'une situation, d'un lieu ou d'une activité spécifique. Cette peur phobique est excessive et persistante, et elle entraîne généralement une détresse significative chez la personne concernée.

Les phobies peuvent être classées en deux catégories principales :

1. Phobies spécifiques : Il s'agit de phobies liées à des objets ou des situations spécifiques, tels que la peur des araignées, des hauteurs, des espaces clos, des avions, des serpents, etc.
2. Agoraphobie : Il s'agit d'une phobie plus généralisée liée à la peur des situations ou des endroits où il peut être difficile de s'échapper ou de recevoir de l'aide en cas de panique, comme les foules, les espaces publics ou les transports en commun.

Les personnes atteintes de névrose phobique prennent souvent des mesures pour éviter l'objet de leur peur, ce qui peut entraîner une perturbation significative de leur vie quotidienne. Par exemple, une personne atteinte de phobie des avions peut éviter de voyager en avion ou se sentir extrêmement anxieuse lorsqu'elle doit le faire.

Névrose phobique - suite

Le traitement de la névrose phobique implique généralement une approche combinée comprenant la psychothérapie, en particulier la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), et parfois des médicaments, tels que les anxiolytiques ou les antidépresseurs.
La TCC pour les phobies vise à aider les individus à faire face à leurs peurs de manière progressive et contrôlée. Elle implique généralement des techniques d'exposition, où la personne est exposée de manière graduelle à l'objet de sa phobie dans un environnement sécurisé, ainsi que des techniques de gestion de l'anxiété et de restructuration cognitive pour changer les pensées irrationnelles liées à la phobie.

Mon suivi psychologique n'a jamais été de faire face à la mort ou à cette peur . Mais d'identifier dans ma vie tous les moments ou tous les choix que je pouvais faire pour ne pas vivre par peur de mourir.
Et d'apprendre, de comprendre et de transformer pour améliorer ma vie et donc apaiser cette peur de la mort.
La reflexo, combinée a la psychologie m'a permis de dépasser ce mode survie pour aller vers la vie.

Réaction physiologique

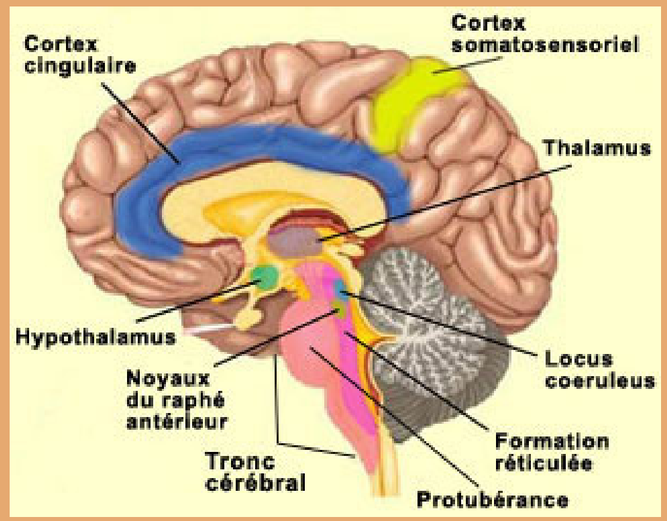
Le cortex cingulaire

Le cortex cingulaire est une région importante du cerveau située dans les hémisphères cérébraux, plus précisément dans le cortex frontal et pariétal. Il est en forme de boucle, entourant partiellement le corps calleux, qui est une bande de fibres nerveuses reliant les deux hémisphères du cerveau.
Le cortex cingulaire est impliqué dans de nombreuses fonctions cognitives et émotionnelles.

Régulation émotionnelle : Le cortex cingulaire est associé à la régulation des émotions et à la gestion des réponses émotionnelles. Il joue un rôle important dans la reconnaissance et l'évaluation des émotions, ainsi que dans la modulation des réponses émotionnelles.

Contrôle de l'attention : Il aide à filtrer les informations pertinentes et à inhiber les distractions.

Contrôle de la motivation : Cette région est liée à la motivation et à la régulation des comportements liés aux récompenses et aux objectifs.



Douleur et empathie : Le cortex cingulaire est impliqué dans la perception de la douleur et dans la réponse empathique, c'est-à-dire la capacité de comprendre et de partager les émotions des autres.

La mémoire : Le cortex cingulaire est impliqué dans le traitement de la mémoire, en particulier la mémoire de travail, qui est essentielle pour le traitement temporaire de l'information..

Prise de décision : Il participe également au processus de prise de décision et à l'évaluation des conséquences des actions.

Le cortex cingulaire et les amygdales

Le cortex cingulaire et les amygdales sont deux structures cérébrales distinctes, mais elles interagissent étroitement pour jouer un rôle essentiel dans le traitement émotionnel et la régulation des réponses émotionnelles. Ensemble, ils sont impliqués dans le traitement des émotions, la perception de la peur, la réponse au stress, et jouent un rôle clé dans les troubles anxieux et dépressifs.
Ils font partie du système limbique, où le cortex cingulaire est associé à la régulation des émotions, tandis que les amygdales sont impliquées dans la perception et la réactivité émotionnelles, en particulier en ce qui concerne les émotions liées à la peur.

Situations effrayantes ou menaçantes : les amygdales jouent un rôle clé dans la détection et l'évaluation du danger. Elles déclenchent alors une réaction de peur ou de stress. Le cortex cingulaire joue un rôle dans la modulation de cette réponse émotionnelle, en régulant l'intensité et la durée de la peur.

Situations stressantes : les amygdales activent le système de réponse au stress, connu sous le nom de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HPA), qui libère des hormones de stress comme le cortisol. Le cortex cingulaire intervient dans la régulation de cette réponse au stress, contribuant à atténuer la réaction ou à rétablir l'équilibre après que le stress a disparu.

Des recherches ont montré que le cortex cingulaire et les amygdales peuvent être impliqués dans les troubles anxieux et dépressifs. Par exemple, une hyperactivité des amygdales et un dysfonctionnement du cortex cingulaire peuvent être associés à l'anxiété, tandis qu'une diminution de l'activité du cortex cingulaire peut être liée à la dépression.

La peur de la mort peut également s'expliquer par ce déséquilibre entre le cortex cingulaire et les amygdales.

la mémoire du corps

Ecouter son corps

Lecture : "votre corps a une mémoire" de Myriam Brousse

Le corps garde en lui les souvenirs enfouis de vos souffrances d'enfants, de fœtus, et même parfois de celles de vos parents et de vos ancêtres. Imprimées dans les muscles, les os et jusque dans la chair, ces douleurs résonnent dans votre corps et se réveillent au fil des événements de la vie.

Travailler sur la mémoire du corps, c'est partir sur la trace de ces souvenirs profonds que votre esprit a oubliés, mais dont votre organisme, lui, se souvient. Trouver et comprendre les racines de ce qui vous fait souffrir, vous en libérer en agissant concrètement sur le corps pour le réparer, afin de ne plus subir votre histoire, mais la saisir pour accéder enfin à votre propre vie.

Lors d'une séance avec la cliente B , il y a eu un retour dans son subconscient de façon profonde au point de découvrir un secret qu'elle traine depuis longtemps. Elle n'a aucun souvenir mais son corps sait.

Le transgénérationnel

Le transgénérationnel désigne les influences et les transmissions psychologiques qui se produisent entre les différentes générations d'une famille. Il s'agit de la transmission de schémas de pensée, de comportements, d'émotions, de croyances, de secrets, de traumatismes ou d'autres aspects psychologiques d'une génération à une autre.

Cette transmission se produit souvent de manière inconsciente et peut avoir un impact significatif sur la vie et le fonctionnement des membres de la famille. Les expériences, les attitudes et les conflits non résolus vécus par les générations précédentes peuvent se manifester dans la vie des générations suivantes.

Par exemple, un traumatisme non résolu ou une situation de deuil dans une génération antérieure peut influencer le comportement et les émotions des générations ultérieures, même si elles n'ont pas vécu directement ces événements.

les matrices périnatales

Les matrices périnatales de Grof sont un concept développé par le psychiatre et psychothérapeute Stanislav Grof dans le cadre de sa théorie de la naissance et de la conscience. Selon lui, les matrices périnatales sont des ensembles d'expériences et de souvenirs archétypiques liés à la période périnatale, c'est-à-dire la période entourant la naissance, y compris la vie intra-utérine, le processus de naissance et la période postnatale précoce.
Grof soutient que ces matrices périnatales peuvent être activées et expérimentées par les individus pendant des états modifiés de conscience, tels que ceux induits par la méditation profonde, la respiration holotropique ou l'utilisation de substances psychédéliques.

Selon Grof, l'exploration et la résolution des matrices périnatales peuvent être une partie importante du processus thérapeutique, permettant aux individus de revivre, de comprendre et de guérir des expériences traumatisantes liées à la naissance, ainsi que de se reconnecter avec des sentiments de connexion, de transcendance et d'amour universel.

Les 4 étapes du processus de naissance

1

VIE PAISIBLE ET UNITÉ COSMIQUE

Correspond à la vie intra-utérine où il y a une symbiose entre la mère et l'enfant.
+ cette dépendance entraine une extase océanique et une unité cosmique.
- une expérience d'agression intra-utérine

2

DÉCLENCHEMENT ET SOUFFRANCES

Associée à de fortes contractions, c'est l'expulsion du paradis et l'engloutissement de la matrice.
- dépression profonde ou un sentiment d'absurdité, la peur de la mort ou de devenir fou, danger omniprésent

3

PROGRESSION ET CONFLIT

Progression dans le canal vaginal et met en relief le conflit mort/naissance. Elle représente les supplices et l'extase de la naissance avec 6 catégories d'expérience : titanesque, sadomasochiste, agressive, sexuelle, démoniaque, scatologique

4

EXPERIENCE MORT ET RENAISSANCE

C’est la matrice de la décompression qui laisse place à un gigantesque sentiment d’espace investi d’une lumière radieuse.
- désespoir, impuissance et lacher prise
+ sensation de libération, rédemption et de salut spirituel

le massage métamorphique

Le massage métamorphique est une technique inspirée de la reflexologie. En effet, le massage s’effectue sur les zone réflexes de la colonne vertébrale sur les pieds, les mains et la tête. Cette zone reflète tous nos souvenirs de la période prénatale, ce qui permet un changement, une métamorphose vers “l’être” et une reconnexion avec la force de vie présente en chacun.

Ce massage contribue à la transformation et au développement de la vie. C’est-à-dire, qu’il favorise des changements positifs dans la vie d'une personne en aidant à libérer des émotions bloquées, des schémas de pensées limitantes ainsi qu’à libérer des mémoires cellulaires.

Il est possible de se recréer.

L'ayurveda

Définition de l'ayurveda

L'Ayurvéda est une médecine traditionnelle originaire de l'Inde, qui remonte à plus de 5000 ans. Il est souvent considéré comme le plus ancien système médical au monde. Le terme "Ayurvéda" provient des mots sanskrits "Ayur" qui signifie "vie" et "Veda" qui signifie "connaissance" ou "science". Ainsi, l'Ayurvéda se traduit littéralement par "la science de la vie" ou "la connaissance de la vie".

La santé est considérée comme un équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme, et vise à promouvoir la santé et le bien-être en harmonisant ces aspects de la personne.
Selon l'Ayurvéda, chaque individu est composé de cinq éléments fondamentaux : l'éther (espace), l'air, le feu, l'eau et la terre. Ces éléments se combinent pour former trois énergies appelées "doshas" : Vata (air et éther), Pitta (feu et eau) et Kapha (eau et terre).
Chaque personne a une combinaison unique de doshas, qui détermine sa constitution (prakriti) et son état de santé.

Définition de l'ayurveda

L'Ayurvéda repose sur une approche holistique, qui considère l'être humain dans sa globalité, en prenant en compte les dimensions physique, mentale, émotionnelle et spirituelle de l'individu. Selon cette philosophie, l'équilibre entre ces dimensions est essentiel pour maintenir une bonne santé et prévenir les maladies.

La santé optimale est atteinte lorsque les doshas sont équilibrés, tandis que les déséquilibres dans les doshas sont à l'origine des maladies. L'accompagnement en Ayurvéda vise donc à rétablir l'équilibre des doshas à travers diverses approches, notamment l'alimentation, les plantes médicinales, les massages, la méditation, le yoga et d'autres pratiques comme la réfléxologie plantaire.

Ce mémoire va permettre de montrer qu'un accompagnement en réflexologie plantaire ayurvédique peut rééquilibrer les doshas chez une personne et de l'accompagner sur un thème donné, comme la peur de la mort.

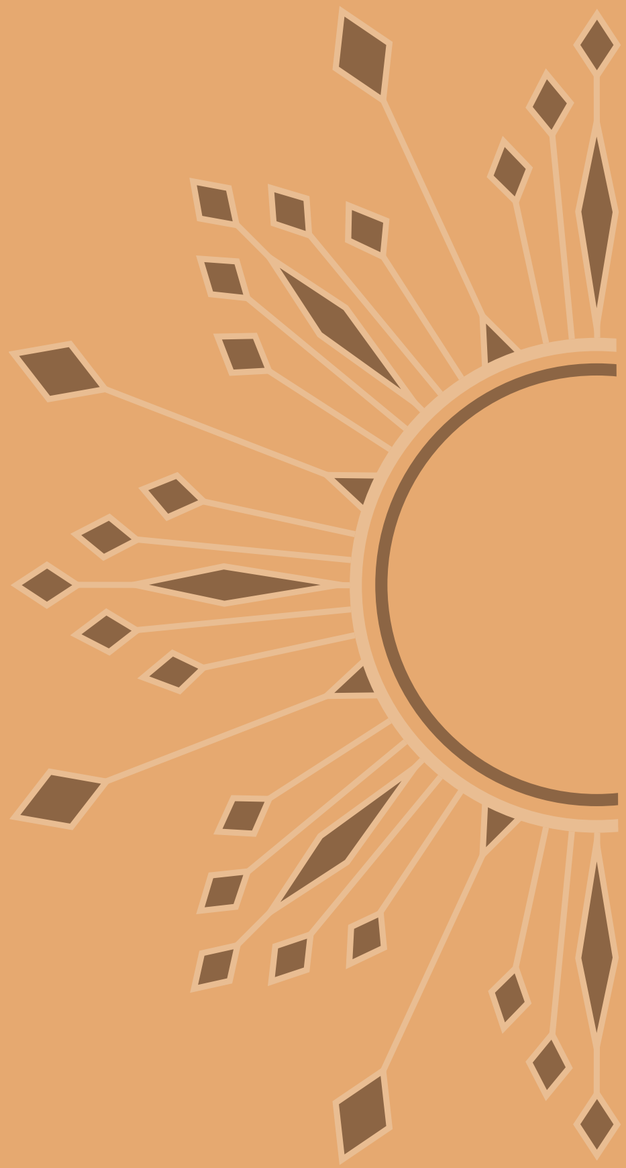
La vision de la mort

En Ayurvéda, la mort est perçue comme une transition naturelle, faisant partie du cycle de la vie. En effet, la mort est considérée comme une étape inévitable et inéluctable de l'existence, où l'âme quitte le corps physique pour poursuivre son voyage spirituel.

L'Ayurvéda encourage également la préparation à la mort en accordant de l'importance à la spiritualité et à la connexion avec l'âme. Certaines pratiques de méditation, de prière et de contemplation peuvent aider à se préparer à la transition de la vie à la mort.

Nous retrouvons dans cette approche, la prise de conscience que l'être humain va mourir ainsi que le respect du mourant en l'intégrant dans les dernières étapes de vie.

Il existe des doulas en accompagnement de fin de vie. Sur le meme principe que les apéros de la mort, ces personnes viennent parler de la mort.
Par exemple avec des activités pour visualiser ses propres funérailles...



L'élément Ether

L'éther est l'un des cinq éléments fondamentaux qui composent l'univers et tout ce qui existe, y compris le corps humain. Il est représenté par le terme "Akasha". L'éther est associé au principe de l'espace et de la légèreté. Lorsqu'il est en équilibre avec les autres éléments (terre, eau, feu et air) et les doshas (Vata, Pitta et Kapha), il contribue à la santé et au bien-être général.

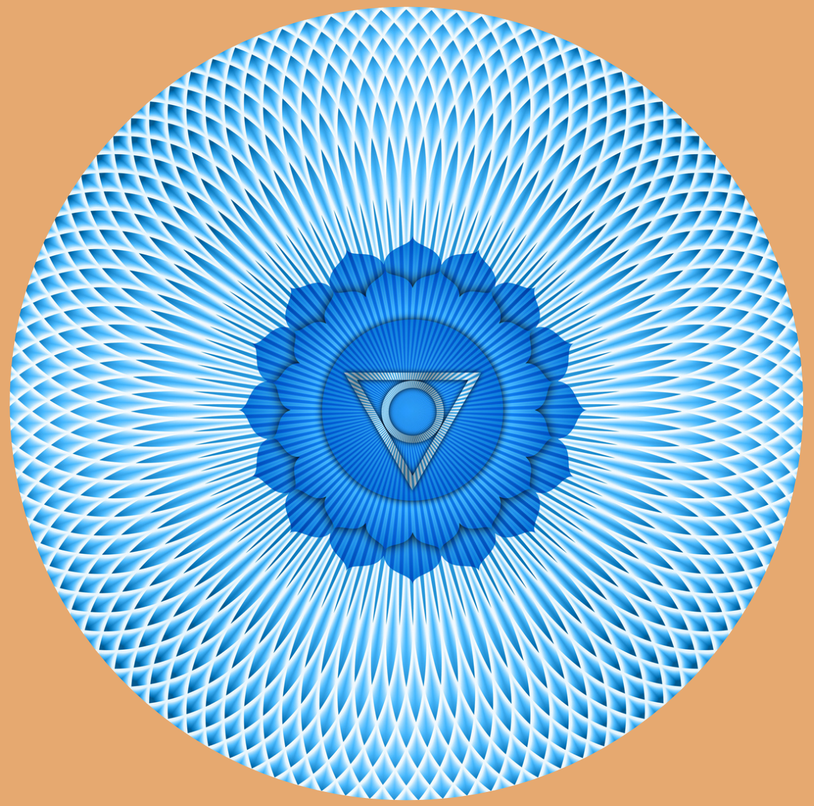
Cependant, en cas de déséquilibre de l'éther, qui est associé au dosha Vata, certaines manifestations physiques et émotionnelles peuvent survenir, notamment la peur et l'anxiété. Un excès d'éther dans le corps peut augmenter la qualité de légèreté et d'espace, entraînant une sensation de vide, d'insécurité et de peur.

La peur de mourir peut être liée à divers facteurs, dont certains peuvent être en relation avec un déséquilibre de Vata (éther et air). Certaines personnes ayant un excès de Vata peuvent être plus sensibles aux changements, plus anxieuses et plus préoccupées par leur santé ou leur survie. Elles peuvent ressentir une peur accrue de la mort ou de l'inconnu avec déconnexion de la réalité et sensation d'insécurité.

Chakra de la gorge

Le chakra de la gorge, appelé Vishuddha, est associé au cinquième élément, qui est l'éther. L'éther est souvent décrit comme un espace subtil, un champ d'énergie dans lequel tout existe. Il représente la pureté, l'espace, le son et la vibration. Le chakra de la gorge est considéré comme le siège de la communication, de l'expression personnelle et de la créativité. Il résonne avec l'élément éther, car il est lié à la capacité de donner une voix à vos pensées, vos émotions et vos idées.

Lorsque le chakra de la gorge est en équilibre, vous êtes capable de vous exprimer librement, de communiquer avec clarté et d'exprimer votre vérité intérieure.
Si ce chakra est déséquilibré, il peut y avoir des problèmes de communication, de timidité excessive, de difficulté à exprimer ses émotions et à se faire entendre, ainsi que la peur pour son propre avenir.



La reflexologie plantaire

Les origines

(Ex : Pieds de Vishnu unité de l’univers ainsi que les différents aspects du Un ultime)

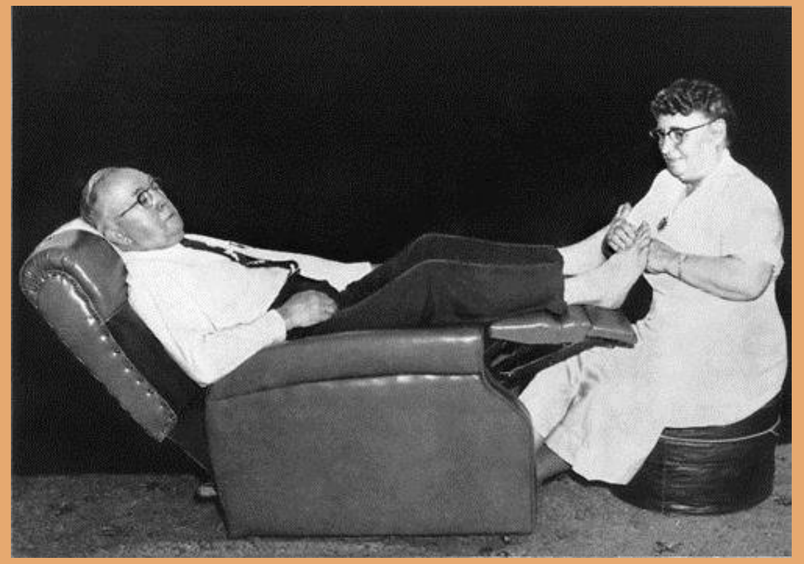
Les origines de la réflexologie plantaire remontent à l'Antiquité et sont présentes dans diverses cultures à travers le monde, comme l’Égypte, la Chine et l’Inde. Cependant, la pratique telle que nous la connaissons aujourd'hui a évolué au fil du temps.

En Egypte, des peintures murales et des sculptures égyptiennes datant d'environ 2500 av. J.-C. montrent des scènes de massage des pieds. Les anciens Égyptiens croyaient en l'effet thérapeutique de la stimulation des pieds pour améliorer la santé générale.

En Chine, la médecine traditionnelle chinoise a également contribué aux bases de la réflexologie plantaire. Les Chinois ont développé le concept de canaux d'énergie (méridiens) à travers lesquels circule le Qi (énergie vitale). Le massage des pieds était considéré comme un moyen de rétablir l'équilibre énergétique dans le corps.

En Inde, l'Ayurveda, un système de médecine traditionnelle indienne, a également joué un rôle dans le développement de la réflexologie plantaire. Les textes ayurvédiques mentionnent des techniques de massage des pieds pour améliorer la santé et l'équilibre.

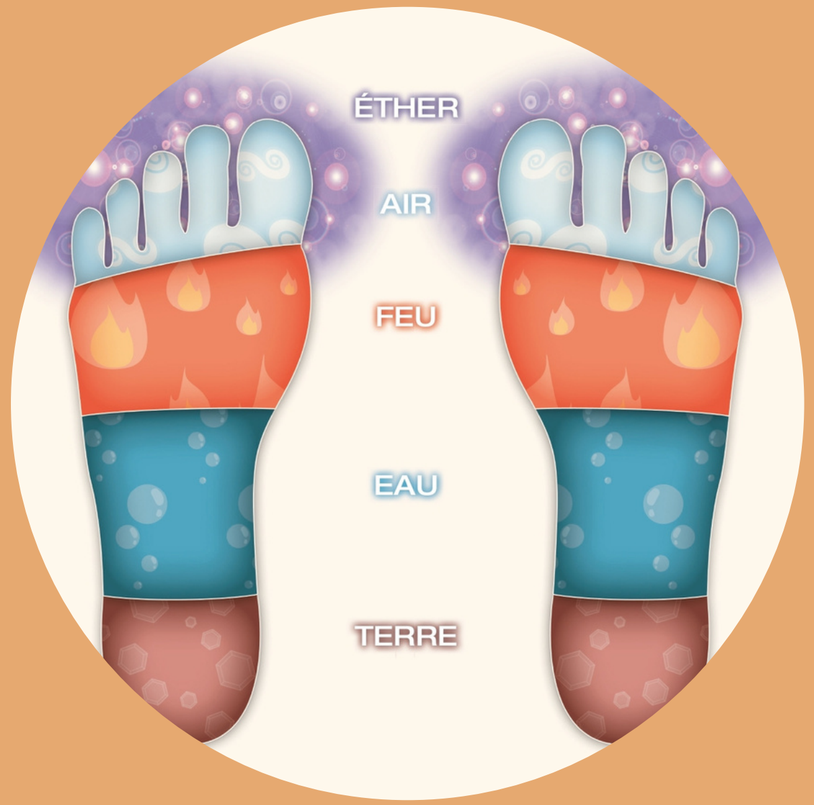
Réflexologie occidentale



Les pieds en tant que miroir du corps tout entier.

Cependant, la réflexologie plantaire moderne doit beaucoup à Eunice Ingham, une physiothérapeute américaine des années 1930. Elle a approfondi et systématisé les concepts existants en cartographiant les zones réflexes spécifiques des pieds et en établissant des correspondances avec les organes, des glandes et d'autres parties du corps. Ses travaux ont jeté les bases de la réflexologie plantaire telle qu'elle est pratiquée aujourd'hui, en mettant l'accent sur la pression et le massage des zones réflexes pour favoriser l'autorégulation de l'organisme.

Il s'agit d'une méthode naturelle et holistique. La personne est considérée dans toutes ses dimensions (physique, émotionnelle, relationnelle, sociale...). Cette technique favorise l'écoute de ce qui s'exprime en la personne à travers son langage corporel, conscient ou inconscient et amène le corps et l'esprit vers son propre équilibre.



Réflexologie ayurvédique

La réflexologie plantaire Ayurvedique se différencie des autres méthodes car il est intégré toutes les notions de l'ayurveda.

Il s'agit de rechercher la cause du déséquilibre tout en prenant en compte l'individu dans sa globalité.

Au travers des qualités du toucher, des sensations, de la couleur, de la forme du pied, il est possible d'observer la constitution de la personnes ainsi que les déséquilibres qui en découlent. Toutes ces informations permettent de comprendre en profondeur les déséquilibres et de pouvoir les aborder avec les différentes zones réflexes du pied.

Aussi, la lecture du pied permet de faire des liens avec la sphère psychologique de la personne. Ce qui rend cette technique complète avec un accompagnement psycho-corporel.

Ce mémoire va rassembler plusieurs informations permettant de recouper entre les différentes intervenantes, les points communs ou différences et les évolutions face à la peur de la mort.

Profil : Cliente L

Mme L est une femme active âgée de 52 ans. Elle a 2 filles et vit en couple. Elle ne se sent pas épanouie dans son travail mais reste par confort. Elle pratique du sport régulièrement et se réveille la nuit à 3h avec des angoisses.

Pathologies ou symptômes : Migraine régulièrement. Pré-ménopause

La vision de la mort : c'est le néant, il n'y a rien. Associé au noir, à la nuit, au froid.
Ce qui engendre la peur de la mort et du froid.

Religion : Aucune

Sa peur : Elle est dans un contrôle constant. Elle planifie sa vie dans un cahier sur une durée d'un an afin d'avoir des repères. Le temps l'effraie => ne fête pas son anniversaire.
Sa peur prend le dessus sur sa vie. Elle est persuadée de mourir d'un arret cardiaque ou AVC a tout moment. Par exemple, si elle part en vacance, il doit y avoir un hôpital juste a côté de son logement.

Transgenerationnelle : Pense que sa peur lui est transmis par sa mère car elle avait peur de tout et utilise l'injonction "fais attention"
Ne sait pas parler de la grossesse de sa mère ou de sa propre naissance.

Profil : Cliente C

Mme C est une jeune femme de 34 ans en reconversion professionnelle. Elle vit en couple avec 2 enfants dont il a eu d'une première union. Son agenda est toujours rempli, ne s'accorde pas de pause (sport, théâtre, création manuelle...)

Pathologies ou symptômes : aucune

La vision de la mort : La nuit fait penser à la mort - noir, vide perte de conscience et perte de contrôle. Pense qu'elle est éternelle.

Religion : Aucune. Pense que nous sommes reliés entre nous par des énergies qui nous dépasse.
trouve les cimetieres beaux, occulte l'aspect de la mort

Sa peur : Controle sa vie en remplissant son agenda et n'accepte pas les vides. Difficulté avec les fins de situations (ex : film ou livre) ou la fin d'une relation.
N'accepte pas les étapes de la vie qui demande engagement : CDI, enfant, phase adulte..."c'est un pied vers la mort"

Elle a essayé de comprendre d'où lui venait cette peur car elle n'a pas le souvenir d'avoir vécu une situation traumatisant. Elle se souvient d'avoir visité des cimetières avec son grand père quand elle était enfant mais jamais effrayée
Une fois que nous avons fait le massage metamorphique et qu'elle a parlé a sa mere de sa naissance, elle a découvert qu'elle est restée coincée dans le col de l'utérus dû a une malformation de sa mère. Elle a du être sortie de force (ventouse). Avant sa naissance sa mère a fait une fausse couche.

Profil : Cliente B

Mme B est une femme de 56 ans. Elle vit en couple et est épanouie.

Pathologies ou symptômes : acouphène - Boule a la gorge ou mal de ventre (émotions) - sciatique - ménopause non acceptée
dans le passé : anorexie - burn out

La vision de la mort : néant, vide. ressent un manque de temps et a peur de la fin de quelque chose. Tristesse par manque de contact.

Religion : Aucune. Pense qu'il y a quelque chose après la mort.

Sa peur : la mort lui fait peur car elle ressent un manque de temps pour accomplir sa vie. Le temps passe trop vite et n’accepte pas de vieillir.
Rencontre des situations de pertes ou de séparation violentes qui lui provoque un blocage dans des émotions comme la colere ou la tristesse. Pour éviter d’y faire face, elle comble les vides ou remplace ce qu’elle a perdu.

Transgénérationelle : pense qu'elle porte le deuil non résolu de ses ancêtres

	L	C	B
leur ressentis de la mort	l'épée de Damoclès	avancer dans la vie c'est faire un pas vers la mort	pas assez de temps pour vivre
la réaction face a la mort	mort imminente. Aimerait connaitre sa date de mort planifie les etapes de sa vie pour garder le contrôle	mort inexistante - éternelle - remplis son agenda pour ne connaitre aucun vide	besoin de remplir par manque de temps - relation diff -> séparation
leur vision de la mort	néant - vide - noir - froid	néant - vide, silence - perte de conscience et perte de contrôle	néant, vide. ressent un manque de temps et a peur de la fin de quelque chose. Tristesse par manque de contact.
Perte	mort d'un oncle par arret cardiaque avant sa naissance	n'a jamais connu la mort d'un proche ou d'un animal	Beaucoup de pertes : GP - Mère- Belle mère - 3 chiens
La phase de deuil	Pas assez d'info	Déni	Colère / Tristesse
Antécédents médicaux	Migraine	-	dans le passé : anorexie - burn out aujourd'hui: accouphène - sciatique - ménopause non acceptée

	L	C	B
Avancement	Bloc 1	Bloc 3	Bloc 3
Pieds	**Terre et eau** Vaguelettes Terre en débordement sur la zone poumon	**Terre et eau** froid - sec - humide jaune : zone coeur - poumon - talon trace de brulure : zone pancréas Rugueux - dur : zone épaule pouls : lointain - lourd- lent	**Feu et eau** Bloc 1 : pouls : faible et loin vaguelette en débordement sur tout le pied. Le haut du pieds : rouge et jaune Bloc 2 : pouls régulier (pitta) et pieds souple et mou
ongles	pas observé	stries horizontales. Rouge sur le bout, blanc au milieu avec ligne bleuté sur le bas.	aucune lunules et stries verticales
emprunte	zone marqué poumons bourlet gros orteil comme coupé sur reste du pied	5ème orteil absent bloc 1 absent pied droit bloc 2 absent pied gauche bloc 3	cassure zone pere, présent (pied gauche) zone marqué gros orteil
instance psyché	pas encore étudié	gonflé et dur - "ça" + développé	plusieurs boules comme morcelées
protocole	Occidentale : lymp et N	kapha puis vata	vata puis kapha
Technique spécifique	Migraine et papillon	Massage terre - essuie glace	essuie glace - balle en mousse et massage terre

	L	C	B
Reins/Vessie	pas d’information	corde	Corde et vide
Chakra Gorge	sensation d’étranglement	toux - gène dans la gorge (utilisation musique chakra gorge durant cette séance)	boule à la gorge - difficulté de s’exprimer avec des mots
Massage Métamorphique	non	oui décide de parler avec sa mère de sa naissance et découvre qu'elle était coincée dans le col de l'utérus	oui, exprimer par les reves

Evolution	L	C	B
Bloc 1	oppression respiratoire - Angoisse à respirer où elle l'associe à la vie qui entre en elle	les angoisses s'espacent et n'a plus besoin du rituel de coucher pour s'endormir	submergé par ses émotions - limite burn out Elle ressent qu'il y a beaucoup de chose non finit a cause de la peur. (relation, burn out, trauma passé*)
Bloc 2	-	Annonce sa grossesse	s’exprime par les rêves : mort, sale, famille “tsunami” = tristesse angoisse, vertige, mélancolie = le corps s’exprime par des douleurs
Bloc 3	-	Vis toujours a 100/H, avec des difficultés pour s’écouter. Plus joyeuse, plus vivante et métamorphosée	commence a lacher prise et comprend les confusions de deuil a effectuer reve d’elimination incontrôlé (sale et vide) = peur de vieillir
prise de conscience	Elle a senti un inconfort quand nous avons abordé sa naissance. stoppe les séances à ce moment là	La peur de la mort reste présente mais n'a plus d'obsession. La vie a prit le dessus. elle prend conscience de ses besoins et de l’envie de se poser en s'accordant du temps	Elle vit des situations où il y a des conflits dans ses relations qui entrainent des séparations douloureuses. Elle ressent de la colère et se maltraite (anorexie, manque de douceur, aucun plaisir) Elle comble les vides par du sport ou son activité pro. Les personnes perdues sont remplacées inconsciemment par des animaux dont a leurs morts, elle prend conscience qu'elle a des deuils a faire

Conclusion

La peur de la mort est vécue différemment selon l’histoire de vie et l’interprétation de celle ci.
Toutefois, il est possible d’accompagner ces personnes pour leurs apporter un éclaircissement et leur permettre une prise de conscience.
Aussi, cette peur de la mort peut etre atténuée et/ou transformée, pour ensuite ce tourner vers l’envie de vivre.

La pleine conscience de la mort permet de mettre les deux pieds dans la vie.

Références

Les cours
Ecole en Reflexologie Plantaire Ayurvedique (ERPA)

Internet
Angoisse existentielle - la mort tabou de Claude Bersay
Les apéros de la mort : Happyend.Life
La mort selon les religions (bien mourir) : Cairn.info
Définition selon OMS
le deuil selon l'Ayurveda : https://www.ayurveda-formation.com/post/deuil-ayurvéda
Chakra gorge : https://yogafleurdelotus.com/vishuddhi-chakra-chakra-de-lether-et-du-passage/
Cortex cingulaire : https://neuronup.fr/neuropsychologie-et-informations/cerveau/le-cortex-cingulaire-anterieur-controle-executif-controle-emotionnel
Autres références non notées

Livres
Vaincre la mort de Daili Lama
Quand la mort éclaire la vie de Matthieu Ricard
La mort est un nouveau soleil d'Elisabeth Kubler-Ross
Comment apaiser l'angoisse de la mort de Philippe Annet
N'ayez plus peur de la mortd'Arlette Triolaire
Pourquoi avons nous si peur de la mort? de Joel Pralong
Sur le chagrin et le deuil d'Elisabeth Kluber-Ross
"votre corps a une mémoire" de Myriam Brousse

Reportage
Brut "La mort nous concerne tous" : pour briser le tabou, ils imaginent leurs propres funérailles