

# La mémothérapie

## Historique

*par Michel Carayon, fondateur de la mémothérapie*

Ce concept et cette forme de thérapie sont nés de la synthèse de plusieurs courants historiques qui ont tous le même but, apprendre à se connaître, oser être heureux.

Plus concrètement, nous libérer de la force d'inertie et de répétition des émotions qui nous programment à répéter les situations et les relations douloureuses, pour accéder à l'intelligence du coeur, c'est à dire nos sentiments ( joie, amour, compassion ), et par voie de conséquence à une pensée, un intellect plus réaliste et objectif.

La mémothérapie est le résultat de plus de trente ans de recherche et de travail sur les émotions et la mémoire du corps reliée à d'autres mémoires plus subtiles (inconscient personnel, inconscient collectif, anamnèse) ; le travail analytique permettant l'élaboration et l'intégration de prises de conscience progressives.

Je remercie plus particulièrement chacun dans leurs domaines respectifs Etienne Jalenques pour le travail émotionnel, Svami Prajnanpad pour sa transmission du Lying (lire les livres de Daniel Roumanoff aux Editions La table Ronde) , Madame Janin-Oudinot pour sa rigueur et sa bienveillance durant une quinzaine d'années de psychothérapie analytique.

La mémothérapie a cette originalité de concilier les apports philosophiques et thérapeutiques occidentaux (Platon, Socrate, Freud, Jung ...) et l'approche spirituelle pragmatique de différentes sources orientales (Siddha Yoga, Adyatma-Yoga, Vedanta, Upanisad ...).

Dans une optique de recherche et d'information, nous réalisons actuellement avec une amie professeur de philosophie un ouvrage synthèse de ces différents apports philosophiques, spirituels et de leurs applications concrètes en thérapie des souffrances de la psyché de nos contemporains.

## En pratique

Si après ou parallèlement à une analyse ou une psychothérapie vous souffrez encore de trop de difficultés d'être et de relation avec les autres, c'est dû à la force d'inertie et de répétition des émotions de vos mémoires. Emotions qui n'ont pas encore trouvé la voie de s'exprimer autrement que par nos somatisations et notre mal de vivre.

Nous vous proposons la mémothérapie pour permettre à ces émotions de s'exprimer, dans le but de plus de sérénité et d'unité. Cette technique, en douceur, repose sur un type de respiration et de positionnement du corps particuliers. La méthodologie n'est transmise qu'aux personnes suffisamment avancées dans leur thérapie et leur formation.

Ce travail de purification se fait en respect de votre histoire, de votre rythme et en toute conscience.

Quand vous en sentez le besoin, nous terminons la séance par un temps de synthèse et d'intégration.

Nous vous suggérons éventuellement un mantra (phrase courte symbolique dans votre langue maternelle), à répéter intérieurement chaque jour pour aider au travail d'élaboration conscient et inconscient.

## **Le Psychodrame**

### **Présentation**

Quelles que soient les approches thérapeutiques utilisées, qu'elle est l'entité agissante chez le patient et le thérapeute, qui permet parfois une évolution favorable sur les plans physiologique, psychologique et spirituel ?

Je ne crois pas à la prédominance d'une technique occidentale ou orientale quand il s'agit de soigner un malade atteint de troubles chroniques psychiques ou physiologiques.

Par contre je trouve inadapté et irrespectueux de l'être humain, l'unique traitement des symptômes en médecine classique, l'acharnement thérapeutique, l'aveuglement que la vie c'est aussi la naissance et la mort. L'efficacité thérapeutique se joue dans un échange d'ego à ego, de Soi à Soi. Plus l'ego du thérapeute et du patient seront à même de s'effacer, au moins momentanément, plus le Soi pourra jouer son rôle de régulateur, parfois de guérisseur et quelquefois d'initiation à notre dimension spirituelle, notre véritable identité en deçà de nos identifications.

De quoi s'agit il de guérir? De nos inaptitudes à tirer profit de nos erreurs, de nos échecs, autrement dit de notre ignorance. Quand notre corps peut encore être guéri, tant mieux, c'est que notre esprit peut évoluer. Si notre corps touche à la fin de son existence, il peut encore par l'acceptation progressive de la mort nous enseigner et surtout nous faire expérimenter la permanence de notre Soi.

Le psychodrame à thèmes libres, enfant de Moreno, nous propose de ne pas attendre la mort pour nous désidentifier de nos illusions, à la rencontre de nous même, plus vrai, plus simple, plus unifié.

Etre en meilleure santé..

### **En pratique**

Les thérapeutes peuvent se former à cette méthode en l'expérimentant sur eux mêmes. Plus largement, nous invitons chacun à venir pratiquer cette technique lors de nos ateliers et stages.

## Le Yoga du Rire

### La technique

Le yoga du rire fait parti des nombreuses approches orientales qui ont donné naissance à la psychologie transpersonnelle, une psychologie à dimension spirituelle.

Les exercices et les rituels précis de cette méthode permettent d'améliorer la santé physique et psychique. Nous vivons dans une société qui rit et sourit de moins en moins. Retrouver le rire, le sourire, spontané permet d'avoir accès à l'humour si important dans nos relations humaines. Le rire génère des endomorphines qui aident à se libérer du stress, des émotions et à régénérer le système nerveux. Le rire nous aide à nous libérer des blocages et des conditionnements de l'éducation, comme ne pas bailler en public, ne pas rire de peur que l'autre croit que l'on se moque de lui, etc....

La vibration du diaphragme pendant le rire masse naturellement les organes internes, permet une meilleure circulation du sang en particulier dans le coeur.

Il est évident pour tous, comme disait Voltaire, qu'être heureux est bon pour la santé. Alors retrouvez la faculté naturelle du rire et de ses effets bénéfiques pour notre équilibre corps et esprit.

### En pratique

Les thérapeutes peuvent se former à cette méthode en l'expérimentant sur eux mêmes. Plus largement, nous invitons chacun à venir pratiquer cette technique lors de nos ateliers et stages.

## L'interprétation des rêves

Depuis les temps les plus anciens les êtres humains se sont intéressés à leurs rêves. Selon les cultures c'était un lien d'échange le matin sous le tipi ; dans les cultures grecques ou romaines, tantôt un message des dieux ou des visions prémonitoires, etc.

Après Freud, Jung a approfondi le message des rêves grâce à la connaissance des principales pulsions humaines qui sont comme autant de points de repères sûrs pour ne pas s'égarer dans des interprétations fantaisistes.

Pour plus de détails sur ces pulsions vous pouvez lire l'ouvrage de Pierre Bour « les Racines de l'Homme ».

Je conseille en général de noter ses rêves au réveil dans un carnet réservé à cet effet. Pourquoi donner de l'importance à nos rêves ?

Tout comme nos somatisations ils sont un langage symbolique de notre inconscient qui peut nous aider à mieux nous connaître et à sentir les énergies qui sont à l'oeuvre en nous ; qui plus est, lorsque nous avons entrepris un travail sur nous même.

Les rêves ont plusieurs fonctions, celle, cathartique, de nous aider à éliminer le trop plein de tension, en particulier à travers les cauchemars.

Prendre conscience de ce qui souffre en nous, de ce qui cherche à grandir vers plus d'harmonie, d'unité et de bien-être.

Différentes approches nous sont proposées pour en comprendre le symbolisme. L'analyse Freudienne des symboles, la connaissance Jungienne des pulsions, le psychodrame qui met en scène les différents éléments du rêve, la gestalt qui considère que nous sommes toutes les parties du rêve, nous invite à le raconter à haute voix en s'identifiant à tous les éléments du rêve pour apporter une compréhension à l'ensemble du message de l'inconscient.

Après l'entraînement que nous donne une analyse ou une psychothérapie utilisant une ou plusieurs de ces approches, nous pouvons progressivement décrypter seuls ce que nous cherchons à nous dire à nous même à travers le langage symbolique de nos rêves.

Si vous ne vous souvenez pas de vos rêves le matin, cela ne veut pas dire que vous ne rêvez pas.

Deux raisons principales peuvent en être la cause. Trop de souffrances de votre histoire qui n'ont pas encore trouvé les mots (si on met « et les maux » ça peut conduire à penser que le travail sur les rêves déclenche des maux) pour s'exprimer, donc des résistances à vous souvenir. Un présent difficile à vivre et des priorités qui monopolisent votre énergie.

Enfin pour clore ces quelques lignes, une suggestion pertinente de Jung qui conseille à propos de certains de nos rêves qui nous paraissent riches de sens, d'y repenser, de les méditer à certains moments de la journée, pour permettre au rêve de livrer un peu de son sens et favoriser le travail d'élaboration inconscient et conscient.

Il n'y a pas de bons ou mauvais rêves, cauchemars ou rêves plaisants, tous peuvent être source de connaissance et de mieux être sur ce long chemin de notre évolution. Comme le disait Ma Ananda Moyi « ce que l'être humain a le plus besoin d'apprendre, c'est la patience »

## La naturopathie

La principale motivation à ce travail : les maladies chroniques.

Parallèlement à votre suivi médical, nous vous proposons une aide basée sur l'énergie et l'utilisation de l'eau et des plantes. Nos techniques ont fait leurs preuves dans de nombreux pays depuis 30 ans.

Il vous sera aussi proposé de recourir à la mémothérapie pour résoudre les causes émotionnelles des problèmes que vous rencontrez.

## **L'énergie vitale**

L'action par l'énergie sur les organes vitaux responsables de votre santé vous aidera à retrouver un bon fonctionnement de votre métabolisme.

## **L'usage de l'eau et des plantes**

Vous aurez à réaliser chez vous des exercices qui faciliteront l'élimination des toxines de votre corps et vous permettront de régénérer peu à peu vos défenses. Vous serez donc amené à devenir acteur d'une guérison possible, tout au moins d'une amélioration de vos symptômes en agissant sur leurs causes.

## **Concept et utilisation de l'énergie**

La Conscience universelle, spirituelle est à l'origine de toutes les énergies et de toutes les formes différentes de la matière. L'énergie et la matière sont des états et des formes contractés de la Conscience universelle.

La Conscience est la source de toutes les manifestations terrestres, grossières ou subtiles. L'énergie de la Conscience est présente dans toutes les matières.

Grâce à cette énergie, toutes les matières sont vivantes, toutes les matières vibrent. Le microscope électronique permet de visualiser les atomes des plantes, du bois, des pierres, des métaux, des liquides, des animaux, du corps humain, etc... Cet instrument permet de vérifier que toutes les matières sont vivantes et contiennent de l'énergie.

Toutes les formes, toutes les matières que nous voyons sont des formes différentes de l'énergie.

L'énergie que j'utilise pour soigner, pour mes interventions, est une énergie consciente, intelligente.

Je l'appelle énergie spirituelle. Je n'ai pas le pouvoir de contrôler cette énergie.

Je peux utiliser cette énergie grâce à la méditation, à la foi, grâce à la compassion que j'éprouve pour les malades. Je suis alors un canal et un instrument de l'énergie spirituelle.

L'énergie spirituelle passe alors à travers mon corps et mes mains, elle décide seule comment elle doit agir pour stimuler l'organe, pour le régénérer ou pour le guérir.

Cette énergie subtile est intelligente et sait exactement ce qu'il est nécessaire de faire. Elle apporte à chaque malade ce dont il a besoin. Souvent, elle déclenche des crises d'élimination indispensables pour éliminer les poisons contenus dans les cellules.

Depuis plus de vingt ans que je suis un canal de cette énergie, elle n'a jamais causé de torts et elle a soulagé ou aidé à la guérison de beaucoup de malades.

Mon éthique et ma pédagogie peuvent se résumer en quelques mots. Je soigne, je ne guéris pas, j'aide le malade à guérir. C'est le malade qui se guérit. Les patients qui obtiennent le plus de résultats sont en général les malades les plus motivés, qui veulent vivre, combattre la maladie et font l'effort de se prendre en charge en suivant sérieusement les traitements naturels que je leur conseille.

La maladie chronique est toujours un langage symbolique qui cherche à dire ou à ne pas dire une souffrance. En aidant le malade à comprendre le sens de sa maladie, il peut devenir plus autonome, plus adulte et parfois prendre conscience de sa dimension spirituelle. La maladie est toujours une opportunité de grandir, d'évoluer vers plus de Conscience, de compréhension, de générosité, d'indulgence.

*Michel Carayon*

## **La Kinésiologie**

La particularité de cette technique est de s'appuyer sur les **informations fournies par le corps**. Son objectif essentiel est le **travail sur les émotions**.

En effet, qui, mieux que moi, sait ce qui est bon pour moi ? Le kinésologue cherche des informations grâce au test musculaire : le tonus musculaire change en fonction des influences qui nous perturbent ou nous renforcent.

Les informations fournies par le test, donc fournies par la personne, décident du contenu de la séance, du travail prioritaire à effectuer aujourd'hui et de la méthode qui conviendra le mieux. Le consultant est le maître de sa thérapie.

Il existe plus de 200 corrections diverses, dont une grande majorité issue des connaissances neurophysiologiques, des traditions chinoises et des traditions indiennes.

### **La kinésiologie et les difficultés d'apprentissage**

La kinésiologie est adaptée aux enfants qui, souvent, ont du mal à mettre des mots sur leur histoire.

Le test permet d'accéder aux émotions perturbatrices et à la correction la plus adaptée sans avoir forcément recours à la parole.

En cas de difficultés d'apprentissage, l'édu-kinésiologie propose des mouvements simples qui éliminent le stress et qui mettent en réseau les hémisphères du cerveau. Un nouvel équilibre s'installe alors, l'apprentissage devient naturel.

La kinésiologie éducative aide à dépasser et à prévenir les difficultés scolaires, de concentration, les situations d'échec répété, d'effort fourni sans résultat, etc...

### **En pratique :**

Les séances durent 1 heure.

Leur fréquence, de 1 à 4 fois par mois, est variable en fonction des objectifs souhaités.

3 séances en moyenne suffisent à dénouer un problème ponctuel.

## Thérapeutes agréés par l'I.I.M.MA

### **Claire Marion**

Mémothérapeute, kinésologue, naturopathe, formatrice en mémothérapie

E-mail : [claire.marion@memotherapie.net](mailto:claire.marion@memotherapie.net)

Mobile : 06 87 82 28 07

### **Michel Carayon**

Mémothérapeute, naturopathe, formateur en mémothérapie

11 bis place Fernand Mathieu - 84370 Bédarrides

E-mail : [michel.carayon@memotherapie.net](mailto:michel.carayon@memotherapie.net)

Mobile : 06 14 90 43 08

### **Jean-Dominique Michel**

Mémothérapeute, thérapie et coaching d'évolution

Rue de la Terrassière 58 - 1207 GENEVE

E-mail : [jean-dominique.michel@memotherapie.net](mailto:jean-dominique.michel@memotherapie.net)

Téléphone : +41 22 700 91 33

Site : <http://www.healingcoaching.ch>

### **Lydie Sainvé**

Mémothérapeute, naturopathe, iridiologue, réflexologue, aromathérapeute

2230 chemin de la Viriville - 38260 La Côte Saint André

E-mail : [lydie.sainve@memotherapie.net](mailto:lydie.sainve@memotherapie.net)

Téléphone : 04 74 20 47 83