

*Notre posture*  
**AU SERVICE DE NOS**  
**ÉMOTIONS**

Sylvère Caron



**LIVRET GRATUIT**

# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS

Les nouveaux outils d'études dont nous disposons, les moyens de communication actuels et plus que tout, les avancées en neurosciences de ces dernières années nous ont fait prendre conscience que notre posture et nos émotions sont étroitement liés.

Nous le savons, nos émotions impactent notre posture. Nous n'avons pour cela qu'à regarder quelqu'un recevant une mauvaise nouvelle. Inéluctablement, son schéma postural aura tendance à s'enrouler, ses épaules à s'enrouler vers l'avant et son regard à s'orienter vers le sol. A l'inverse, une personne recevant une excellente nouvelle verra son rachis se redresser, son visage s'éclairer, son regard s'élever.

Cela, c'est ce que nous savons tous, depuis des décennies et de façon innée.

Par contre, ce que nous avons découvert ces 50 dernières années, c'est que l'inverse est tout aussi vrai.

Les modifications posturales au niveau de notre corps influent soit de façon positive, soit de façon négative nos schémas émotionnels.

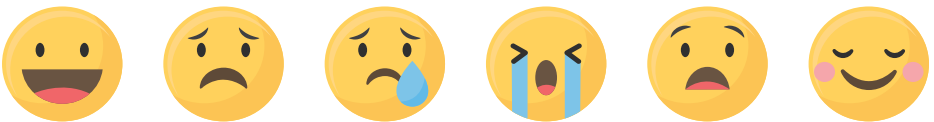


# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS

Bien sûr, déjà à l'époque de pharaons (4000 avant notre ère), nous savons que les guérisseurs travaillaient déjà sur les premiers capteurs posturaux que sont les pieds pour modifier les humeurs des nobles et des pharaons.

Mais c'est dans les années 70 que la posture a reçu ses lettres de noblesses au travers de la Programmation Neuro Linguistique. John Grinder et Richard Bandler, les fondateurs de la Programmation Neuro-Linguistique (PNL) ont, en effet, déterminé qu'une des portes qui permet de modifier nos mécanismes fondamentaux est celle de la posture.

Ils ont en effet mis en évidence il y a presque 50 ans que le corps et l'esprit sont étroitement liés, ce qui était à cette époque un énorme pavé dans l'eau du dogme médical qui considérait de façon séparée notre santé physique et notre santé mentale.



# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS



Grinder et Bandler ont, pour la première fois, mis en évidence que les modifications posturales modifiaient nos schémas neuro-électriques et biochimiques.

Ainsi donc, notre façon de nous tenir, de respirer, notre attitude déterminent notre état et donc nos pensées et notre comportement.

N'est-ce pas merveilleux ? Nous prenons conscience au travers de cela que nous pouvons, comme le dit si bien le Dr B. Lipton (auteur de la Biologie des émotions), redevenir les maîtres de nos vies.

Plus tard, le Professeur Richard Petty, enseignant la Psychologie à l'université de l'Ohio, a écrit que si notre posture façonne ce que les autres pensent de nous, de la même façon elle affecte ce que nous pensons de nous-mêmes.

C'est-à-dire que nos 60.000 pensées qui traversent notre esprit au quotidien et qui façonnent au travers de l'épigénétique notre codage ADN sont impactées par la (ou les) posture(s) que nous avons et que ces dernières vont, à leur insu, participer en partie au codage des 85% de gènes inactifs et des 15% de gènes actifs qui détermineront ce que les généticiens appellent notre phénotype et notre génotype.

# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS

Plus récemment, Amy Cuddy, célèbre psychologue Américaine a prouvé, lors de ses travaux à l'université de Harvard, que nos postures fermées ou ouvertes influent non seulement nos schémas électriques (électrocardiogrammes, électroencéphalogrammes, électromyogrammes) mais qu'en plus, ils déterminaient, au travers de notre système neuro-végétatif nos taux de CORTISOL, de TESTOSTÉRONE et impactaient l'image que nous avons de nous-mêmes.

*Système Neurovégétatif : système nerveux indépendant de notre volonté qui au travers du parasympathique et de l'orthosympathique, régule notre rythme cardiaque, notre transit, les contractions des muscles involontaires tel que ceux composant l'utérus ou la vessie, ...*



# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS



Le professeur Cuddy est même allé jusqu'à quantifier ces variations et qu'il suffisait de modifier notre posture pendant 2 minutes pour impacter de façon majeure nos taux de Cortisol, de Testostérone et notre confiance en soi.

Si je vous pose la question de savoir comment vous êtes lorsque vous recevez une mauvaise nouvelle et que vous êtes déprimé, vous me diriez certainement que vous avez tendance à regarder vers le sol, à baisser les épaules, à être voûté.

Êtes-vous à ce moment précis en pleine forme ou plutôt fatigué ?

Vous prenez donc bien conscience que notre émotionnel impacte notre posture et que celle-ci est le reflet de notre mental.

Ce qui est fondamental, c'est que vous ayez idée à quel point votre posture, votre physiologie peut modifier notre émotionnel. Ils sont les leviers de vos changements émotionnels.

Si donc vous voulez vous sentir mieux dans votre tête et donc dans votre corps, modifiez votre posture, votre respiration, votre regard.

Si, comme certaines personnes, vous n'avez pas le moral et que vous continuez à vous plaindre de votre état, votre posture restera la même et vous n'irez jamais mieux.

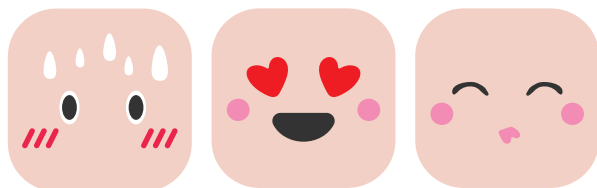
Par contre, si vous n'êtes pas bien et que vous adoptez la posture de quelqu'un en pleine forme, qui a la pêche, en vous redressant, en respirant bien, cela modifiera l'image dans votre mental et induira un état fort différent du premier.

*N'est-ce pas là un merveilleux pouvoir ?*

# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS

## Test à réaliser :

Si vous croisez un enfant ou une amie qui est triste, en pleurs, inconsolable, demandez-lui de regarder vers le ciel ou le plafond de la pièce où vous vous trouvez, demandez-lui de se redresser et vous observerez que ses pleurs cesseront quasi immédiatement. Tout simplement parce qu'en modifiant sa posture, vous modifiez ses schémas neuro-électriques, de même l'image mentale qu'il (ou elle) avait durant ce moment de désarroi.



*Et si nous faisons un petit exercice ?*

Asseyez-vous bien droit sur une chaise, les mains sur les cuisses, sans être appuyé au dossier. Relevez la tête, regardez en l'air et affichez un grand sourire sur votre visage (que vous maintenez, presque forcé). Maintenant, essayez de penser à un souvenir triste !!!

A l'inverse, avancez les fesses sur l'assise, appuyez-vous sur le dossier, fermez vos bras croisés sur le buste, regardez vers le sol, enrroulez les épaules ... et maintenant, après quelques secondes dans cette position, essayez de penser à un souvenir triste !!! Vous observerez que dans le second cas, il arrivera beaucoup plus rapidement.

# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS

Sachez-le, si vous vous tenez bien droit, les épaules en arrière, le regard haut, une bonne respiration abdomino-diaphragmatique (abdominale), vous ne pouvez pas vous sentir déprimé.

La physiologie est merveilleuse. Rendez-vous compte, nous sommes capables de faire des miracles, rien qu'en modifiant notre posture, en faisant comme si nous le pouvions.

Cependant, nous vivons actuellement une époque qui impacte de façon plutôt négative nos schémas émotionnels.

Tout d'abord, l'utilisation depuis environ 30 ans et de plus en plus généralisé des ordinateurs (notamment des ordinateurs portables) puis la généralisation des téléphones portables (puis smartphones) et des tablettes, ont créé des générations entières de personnes qui passent en moyenne 6 à 8 heures par jour enroulées vers l'avant, avec une posture fermée.



# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS

Il est fondamental d'en prendre conscience (car l'on ne peut changer que ce dont on a conscience) afin de pouvoir, de façon volontaire et régulière dans sa journée, pendant quelques minutes, ouvrir sa posture afin notamment de faire baisser son taux de Cortisol (hormone du stress) de 25% et à booster sa confiance en soi de 26%.

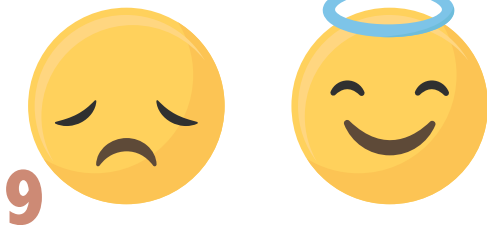
Ensuite, nous traversons durant cette année 2020 une situation déclarée par nos gouvernants, de crise sanitaire.

Cette période Covid a généré, au travers des alertes, des chiffres donnés par les médias, au travers du confinement du mois de mars et des analyses des conseils scientifiques de différents pays, un phénomène qui est malheureusement trop observé ... la Peur !!!

Cet état de stress émotionnel, associé au confinement et à l'utilisation démultipliée des smartphones et autres tablettes a, tout d'abord, impacté de façon majeure nos schémas posturaux, mais surtout a fait monter de façon considérable nos taux de Cortisol, ayant pour conséquence une baisse colossale de nos défenses immunitaires.

Nous pouvons bien sûr rester dans ce type de schéma, ou bien nous pouvons décider d'aller mieux. Pour cela, nous avons les clés entre nos mains, mais c'est à nous de décider. C'est notre libre choix.

Nous pouvons décider de ne rien changer à nos prises de consciences et pire ... à nos habitudes et rester dans les mêmes schémas émotionnels, ou nous pouvons décider de jouer avec cette science qu'est la Posturologie pour influencer sur nos vies.



# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS



Je vous propose une ...

## ... Auto-analyse :

*Mettez-vous debout, droit(e), les bras tombants et essayez de ressentir quelle est votre posture.*

*Êtes-vous droit(e) ?*

*Vos épaules sont-elles redressées ou enroulées vers l'avant ?*

*Votre poids du corps est-il vers l'avant (vers les orteils) ou vers l'arrière (vers les talons) ?*

*Regardez-vous généralement plutôt vers le sol ou vers le haut ?*

Cette posture et cette physiologie sont donc, vous l'avez compris, vitales dans la gestion émotionnelle de notre être. Ce sont elles qui permettront de modifier quasi immédiatement nos états, les représentations internes de ce que nous pensons pouvoir ou ne pas pouvoir faire. Elles agissent ainsi sur nos systèmes de croyances.

Mais pour permettre à notre corps cette modification physiologique et posturale, il est primordial que notre capacité d'adaptation nous le permette.

Bien sûr, pour cela, nous le savons, nous devons apprendre à gérer notre respiration, notre hydratation et notre alimentation, mais ce n'est pas tout !

Nous devons aussi faire en sorte d'être équilibrés au niveau de nos capteurs posturaux.

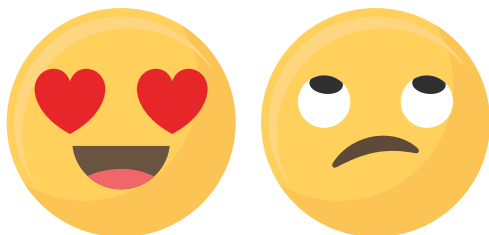
# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS

*Alors ces fameux capteurs posturaux quels sont-ils ?*

Nous sommes actuellement un peu plus de sept milliards et demi d'âmes, d'individus à peupler notre merveilleuse planète, et même si physiologiquement nous sommes conçus de façon identique, il se trouve que nous avons tous et toutes des vécus différents.

Nous avons des vécus médicaux différents.  
Nous avons des vécus chirurgicaux différents.  
Nous avons des vécus émotionnels différents.  
Nous avons des vécus traumatiques différents.

Certains parmi nous ont eu une entorse à la cheville (voire plusieurs), d'autres ont eu des opérations au genou, des lombalgies, des hernies discales, des chutes sur les fesses, des dents de sagesse arrachées... Certains ont des pieds plats, d'autres des pieds creux. Il y en a qui ont des lunettes, d'autres qui n'en portent pas et celles et ceux qui en portent mais qui sont mal réglées.



# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS

Il y a les personnes qui à cause de tous ces petits riens se tiennent projetés vers l'avant, hyper cambrés et d'autres qui ont le dos rond, le bassin rentré, les épaules voûtées, qui donnent l'impression de porter la misère et le poids de monde sur leurs épaules.

Nous pourrions ensemble continuer la liste durant des jours entiers, il y aura autant de cas différents qu'il y a d'individus sur la planète.

Comme je le dis souvent, nous sommes donc tous et toutes différents et surtout, nous sommes tous asymétriques, résultat de notre constitution, de notre vécu et surtout de notre naissance.

En effet, cette asymétrie que nous passons notre vie durant à essayer d'adapter, provient principalement de la torsion sur nous-mêmes que nous faisons lors de notre naissance afin de pouvoir nous présenter dans le bon axe physiologique au niveau du passage pelvien.

Le but de cet e-book n'est pas de faire un cours de biomécanique sur la posturologie. Bien sûr ! Cela serait très ennuyant et si nous le faisons, bon nombre d'entre vous le fermeront définitivement.

Non, le but est de vous expliquer que pour avoir la capacité de modifier sa posture (comme nous en avons parlé quelques lignes auparavant), il faut bien sûr que votre corps vous le permette, mais il faut aussi que vos capteurs posturaux vous y autorisent.



# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS



*Je réitère donc ma question mais  
qu'est-ce qu'un capteur postural ?*

Pour vous expliquer simplement, les capteurs posturaux sont les parties de notre corps qui, de par leur positionnement, leurs contraintes, vont amener la posture de notre corps à se modifier. Nous parlerons donc de posturologie.

Cette science est relativement jeune dans la gestion des individus par les thérapeutes, même si Aristote, quatre cents quarante années avant notre ère, parlait déjà de posture. Il faisait déjà le lien avec notre vigilance puisque nous sommes la seule espèce animale à ne pas pouvoir rester debout en étant endormie.

Bon nombre de thérapeutes et notamment les ostéopathes, les chiropraticiens, les physiothérapeutes, mais aussi les dentistes, les ophtalmologistes, les neurologues, les podologues et les oto-rhino-laryngologistes et même des psychiatres plus récemment font de plus en plus appel à la posturologie dans leur exercice quotidien et pour cela se forment à cette discipline.

Cela a été mon cas en tant qu'ostéopathe dans les années 90 et cette approche m'a permis de travailler conjointement avec bon nombre d'autres thérapeutes issus de formations initiales différentes (neurologues, ophtalmologistes et dentistes). La posturologie était le lien, le ciment, qui nous unissait.

Cette approche nous permet bien sûr de résoudre bon nombre de problèmes de santé, mais elle permet aussi, et c'est une notion moins connue, de pouvoir influencer sur notre mental, sur notre **développement personnel**.

# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS

*Alors comment cela fonctionne t'il ?*

L'être humain que nous sommes est un bipède.

Cela veut dire que pour vivre debout, sur nos deux pieds, dans notre société, nous devons lutter contre la gravité et rechercher continuellement notre équilibre.

Cela est d'autant plus important que nous passons notre temps à nous déplacer, à transférer le poids de notre corps d'un pied à un autre et donc à être en position unipodale qui générera encore plus de déséquilibre.

Afin de conserver notre verticalité, nous passerons notre temps à nous adapter à notre environnement en fonction des signaux extérieurs que nous recevons par le biais de ces capteurs sensoriels.

Ces signaux seront transmis au cerveau qui adaptera notre posture en adressant des messages aux différentes parties de notre corps afin que celui-ci s'adapte au fur et à mesure des nouvelles contraintes.

Si ces capteurs posturaux sont perturbés, si les informations ne sont pas traitées correctement, notre posture s'en retrouvera modifiée, inadéquate, ce qui pourra entraîner, outre les dysfonctionnements et les douleurs de notre organisme, une modification de nos représentations internes, de nos schémas neuro-électriques et biochimiques, comme nous en avons parlé plus tôt.

Autrement dit, un corps qui interprète mal son environnement pourra envoyer des signaux erronés, trompeurs, au cerveau.

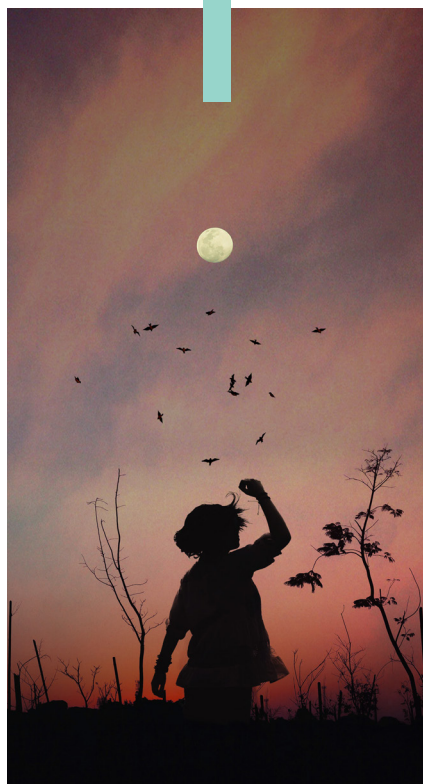
# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS

Pour les posturologues, nous possédons de très nombreux capteurs posturaux dont les 3 majeurs qui sont :

- Nos pieds
- Nos yeux
- Notre occlusion (équilibre dento-dentaire et de notre mâchoire)

Bien évidemment, beaucoup d'autres parties de notre corps peuvent influencer sur notre posture. C'est notamment le cas de notre peau.

Pour exemple, une femme ayant été opérée d'une césarienne ou d'une éventration aura des adhérences cicatricielles qui feront qu'elle aura tendance à se refermer en avant, tirée par les tensions cutanées. Elle se positionnera en posture fermée sur elle-même, comme si elle désirait de façon inconsciente protéger sa cicatrice et ainsi, elle modifiera sans même s'en rendre compte ses schémas émotionnels.



# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS

Pendant très longtemps, pour beaucoup de personnes, l'oreille a représenté l'organe de l'équilibre. Il est bien entendu qu'elle joue un rôle important. Cependant, elle ne fait pas partie de nos trois capteurs principaux et cela a été mis en évidence par la NASA lors de la préparation de ses astronautes et des tests afin de déterminer leur aptitude et leur capacité à s'adapter à la vie dans l'espace

Un de ces nombreux tests consiste à mettre ces astronautes dans une pièce noire. Étant dans une obscurité totale, ils doivent passer dans une succession de pièces toutes aussi noires les unes que les autres. Leur chemin n'étant tracé que par des LED très faiblement allumés. Focalisant leur attention sur ces petites lumières, ils ne se rendent même pas compte que ces pièces sont de plus en plus inclinées. Au bout de quelques dizaines de mètres, tous sans exception chutent, n'ayant pas senti cette inclinaison du sol progressive. Lorsque les ingénieurs remettent les sujets au point de départ mais avec les yeux bandés et fermés, en leur laissant une main courante avec un câble tendu d'une pièce à l'autre, les astronautes se rendent compte très rapidement que le sol commence à s'incliner et leur progression se fait alors avec précaution afin de ne pas chuter.

Ce test met donc en évidence que lorsque les yeux sont ouverts, notre système d'adaptation se fie à eux pour nous équilibrer. Les oreilles n'intervenant seulement et exclusivement que lorsque nos yeux sont fermés. Or, dans la vie de tous les jours nous vivons les yeux ouverts.

Ces trois capteurs que sont les pieds, les yeux et la mâchoire sont fondamentaux dans l'équilibre mécanique de notre corps et dans la gestion de nos douleurs, de nos pathologies. Mais ils ont aussi un rôle très important dans la gestion de notre mental et de nos émotions en modifiant la posture que nous avons.

# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS



En posturologie, comme pour les besoins fondamentaux (respirer, s'hydrater, s'alimenter), il est coutume de dire que si nos trois capteurs sont équilibrés, nous nous adaptons parfaitement à notre environnement.

Il en est de même si un seul de ces capteurs se retrouve perturbé.

Par contre, si nous commençons à devoir adapter deux capteurs perturbés (voire les trois dans certains cas), alors la situation se complique parce que notre corps aura non seulement du mal à s'équilibrer, mais notre construction émotionnelle s'en retrouvera perturbée.

Pour que vous compreniez bien pourquoi, prenons l'exemple précédent de cette femme enroulée sur elle-même pour protéger sa cicatrice. Sa posture sera celle d'une personne avec les épaules enroulées vers l'avant, le dos rond, le bassin rentré.

# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS

Si ses pieds ou encore son occlusion viennent ancrer cette attitude, cette personne se retrouvera progressivement à se refermer sur elle-même. Elle aura du mal à s'ouvrir à la vie, à aller de l'avant.

Même si elle désire au plus profond d'elle-même aller mieux, tout son être lui empêchera de le faire, tout simplement parce que sa posture ne le lui permettra jamais, verrouillée par des ancrages posturaux.

## **Commençons par le premier de ces capteurs, à savoir les pieds.**

Comme nous l'avons dit précédemment, nous sommes la seule espèce réellement bipède de la planète. À ce titre, bien évidemment, nous vivons et nous déplaçons sur nos pieds.

L'étude de ceux-ci date de plus de quatre mille ans av. J.-C. en Égypte ancienne.



# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS

Il existe des dessins gravés datant de cette période mettant en évidence l'importance qu'avaient les pieds durant cette époque lointaine.

Le pied a donc toujours eu une importance fondamentale dans les différentes cultures ayant jalonné notre ère.

Il fut longtemps le parent pauvre de la médecine moderne avant de retrouver ses lettres de noblesse avec la pédicurie-podologie et donc plus récemment avec la posturologie de plus en plus pratiquée par les podologues à travers le monde.

Étant tous et toutes campés sur nos deux pieds, ou sur un seul lorsque nous sommes en mouvement, il semble logique qu'ils aient le premier rôle dans le film de notre posture.

Si nous modifions donc leur posture, leurs appuis, leur physiologie, il est normal que l'adaptation de notre corps s'en retrouve perturbée.

Comme je le dis souvent, il existe presque autant de pieds qu'il y a d'êtres sur la planète.

Un peu comme les empreintes digitales, nous avons tous une empreinte podale qui nous est propre. Mais contrairement à l'empreinte digitale qui est immuable, l'empreinte de nos pieds peut, quant à elle, se modifier soit en fonction de notre vécu (traumatologique, chirurgical ou émotionnel), soit en fonction de vecteurs externes tels que les semelles orthopédiques très utilisées en podologie ou en posturologie.



# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS

Il n'est pas rare de trouver des pieds déséquilibrés.

En effet, lors de consultations chez des ostéopathes ou des podologues, les empreintes prises sur des podoscopes mettent très souvent en évidence soit des pieds creux, soit des pieds plats, soit des pieds asymétriques avec des appuis irréguliers.

Ces appuis irréguliers sont la signature d'un trouble adapté.

Si par exemple une personne a un cor sous la tête du premier métatarsien (juste en dessous et en arrière du gros orteil) douloureux à la pression, elle aura tendance pour se soulager à transférer tout son poids sur la partie externe de son pied et par ce fait modifiera ses appuis en statique mais aussi lors de la marche.

## **Je vous invite à faire un Auto diagnostic :**

*Il vous est facile d'auto-diagnostiquer un déséquilibre podal en observant vos chaussures.*

*Évitez de le faire si elles sont trop récentes car il est important qu'elles aient un certain vécu.*

*Observez donc l'usure des semelles, vérifiez si celle-ci est uniforme à droite comme à gauche. Si un côté de la chaussure est plus usé qu'un autre, cela marquera soit une inversion soit une éversion du pied selon le côté.*

*Regardez aussi si une des deux chaussures ne s'est pas affaissée en comparant la hauteur de leurs bords internes. Un bord plus bas d'un côté signera une « pronation » du pied concerné et donc une perturbation de votre posture.*

# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS



Les troubles les plus connus et les plus recherchés sont bien sûr les pieds creux et les pieds plats.

**Le pied creux** est comme son nom l'indique un pied qui aura tendance à se cambrer avec un creusement de son arche interne qui peu à peu perd le contact avec le sol. Ce type de pied s'accompagne fréquemment d'une rotation externe des axes jambiers qui sera adaptée par une cambrure accentuée des lombaires et une ouverture des épaules.

La personne pourra donc être cambrée, les épaules en arrière, ouverte à la communication et aux autres. C'est le profil type des pieds africains et des sprinters.

Cette personne aura souvent beaucoup de mal à supporter les chaussures plates.

**Le pied plat**, quant à lui, verra son arche s'affaisser plus ou moins et l'empreinte du pied au sol sera de plus en plus large. Il s'accompagnera globalement d'une rotation interne des axes jambiers, parfois d'un genu valgum (les genoux se touchent) et le rachis lombaire aura tendance à s'effacer avec les fesses rentrées.

Les personnes ayant ce type de pieds auront tendance à se refermer sur elles-mêmes, les épaules en avant.

C'est le pied classique des typologies asiatiques. Elles supporteront difficilement les talons et seront plus à l'aise sur des chaussures plates.

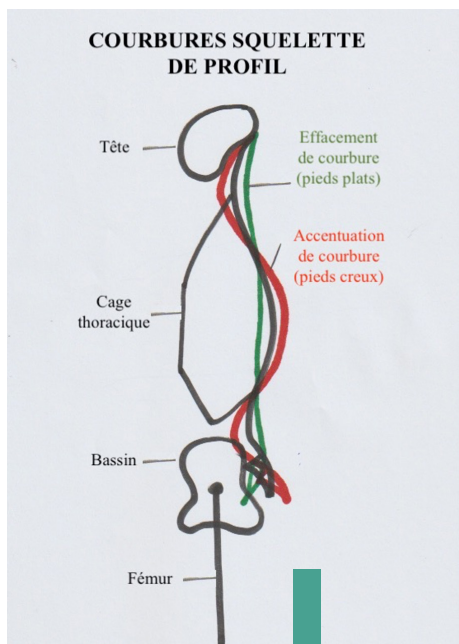
# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS

## IMPACT SUR LA POSTURE

L'impact de ces pieds est très important sur notre émotionnel.

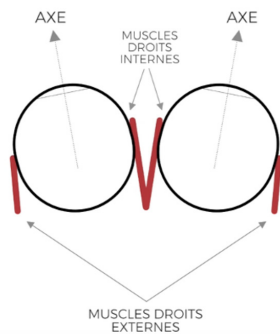
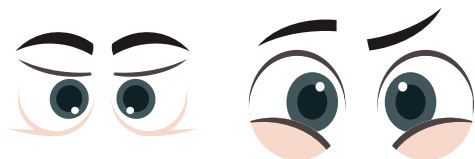
Il n'est pas rare d'observer de jeunes patients avec des pieds plats très prononcés, renfermés sur eux-mêmes qui suite à une prise en charge par un podologue/posturologue, grâce à des semelles proprioceptives dites de stimulation afin de modifier les chaînes posturales ont vu, en un an, leur morphologie changer radicalement avec, et c'est plus surprenant, un caractère changer tout autant. Nous pouvons les observer s'ouvrir au monde extérieur ... au propre comme au figuré.

Tel est l'impact des modifications de la posture de nos pieds sur notre être. Nous avons trop souvent tendance à négliger nos pieds, les signes qu'ils présentent tant avec les cors, les durillons et autres peaux mortes. Ces signes ne sont que la verbalisation d'un déséquilibre de ce capteur principal qui se répercutera sur l'ensemble de notre corps et de notre mental.



# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS

## YEUX



### Le deuxième capteur postural est l'œil.

Comme nous en avons parlé précédemment, les yeux déterminent notre équilibre postural et l'oreille interne ne pourra jouer son rôle que lorsque nos yeux seront fermés.

Beaucoup se demandent comment ces yeux, qui pour certains représentent le reflet de nos âmes, peuvent perturber notre posture et impacter notre mental.

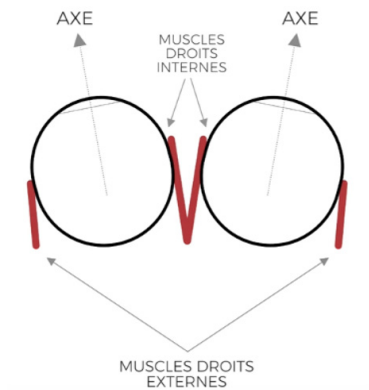
Pour le comprendre, il est nécessaire d'avoir conscience de quelques notions d'anatomie.

Nos yeux ont, anatomiquement parlant, un axe divergent de quelques degrés. C'est-à-dire que si nous laissons l'anatomie telle quelle, notre œil gauche regarderait à gauche et le droit regarderait à droite.

Heureusement, la nature et la physiologie sont bien faites et nous avons des muscles autour de ces yeux qui vont non seulement nous permettre de les bouger, mais qui vont aussi rééquilibrer cette divergence naturelle. Cela pourra se faire grâce à des muscles internes (droits internes) plus puissants que les muscles externes (droits externes).

# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS

Ainsi, nous pourrions converger et faire en sorte, lors de tests ophtalmologiques, de faire rentrer le lion dans la cage ». Il s'agit d'un test de convergence que je vous invite à faire maintenant.



## Test de convergence :

Installez-vous debout, les pieds légèrement écartés (largeur de vos épaules).

Ayez quelqu'un à vos côtés qui pourra observer si vous convergez ou non.

Prenez un point de repère loin de vous que vous observez (un motif sur le mur d'en face, l'angle d'une porte...). Puis positionnez un stylo devant votre nez, la pointe à hauteur des yeux et fixez votre regard sur la pointe (à l'horizontale).

Demandez à la personne à vos côtés si vous avez louché avec les deux yeux, avec un seul, si un de vos yeux a décroché (revenu à la normale).

Si vous avez bien louché et maintenu pendant au moins deux secondes la convergence, c'est que tout fonctionne au mieux.

# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS

Malheureusement, sans même que nous en ayons conscience, environ 50% de la population a subi des chocs mécaniques sur le crâne.

Qui ne s'est jamais relevé brutalement et heurté violemment avec la tête un angle de fenêtre ou une poutre ?

Ce choc générera une onde vibratoire qui se répercutera au niveau de ces muscles droits externes (soit à droite, soit à gauche en fonction du choc) et aura pour conséquence de créer une espèce de spasme musculaire.

Ce dernier perturbera l'équilibre droit interne/droit externe et ce spasme entraînera un défaut de convergence de l'œil touché.

Sans même s'en rendre compte, cela passe souvent inaperçu lors des consultations chez les ophtalmologistes, ces personnes auront du mal à converger avec un œil.

Pour compenser, elles auront tendance le plus naturellement du monde à toujours tourner et incliner légèrement la tête du côté opposé à la lésion.

Elles se mettront donc dans un schéma de torsion général qui impactera leur posture.

Comme nous le disions, nous passons en moyenne entre 6 et 8 heures par jours sur des ordinateurs, ou pire, sur des téléphones portables. Nous aurons donc tendance, en fixant nos écrans, à nous adapter, à nous enrouler autour de ce point fixe qu'est notre regard, nos yeux. Nous nous fixerons ainsi, sans même nous en apercevoir, dans un schéma de torsion.

**Mais il n'y a pas que ce déséquilibre qui peut influencer sur notre posture.**

# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS

De plus en plus d'individus portent des lunettes, certainement en lien avec l'utilisation grandissante des ordinateurs et des smartphones. Celles-ci ne sont pas toujours bien adaptées à notre morphologie. Beaucoup par exemple remontent sans cesse leurs lunettes car elles sont trop lourdes sur leur nez. Sans s'en rendre compte, elles ont en fin de journée leurs lunettes trop basses et compensent, afin de réaligner l'axe de l'œil et l'axe du verre, en relevant le menton créant ainsi des contraintes cervicales.

D'autres, à force de retirer les lunettes toujours avec la même main, créent une différence de niveau entre les branches droite et gauche. Ainsi la lunette devient légèrement inclinée et son porteur compense sans s'en rendre compte, en inclinant la tête, créant là encore des contraintes cervicales.

Nous le voyons donc, l'œil comme le pied seront générateurs de schémas d'adaptation liés à des déséquilibres passant très souvent, trop souvent inaperçus.

Le dernier capteur, pas moins important que les deux premiers, est **l'équilibre de notre mâchoire.**



# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS

En dentisterie, c'est-à-dire dans l'exercice thérapeutique de l'art dentaire, nous appelons cela l'occlusion dentaire. Il s'agit là de l'équilibre des contacts dento-dentaires entre les maxillaires supérieur et inférieur et donc de la bonne intégrité des appuis entre les dents du haut et celles du bas.

Durant de nombreuses années, les dentistes ne se préoccupaient nullement de cet équilibre, se contentant de traiter les pathologies et autres dysfonctionnements de la bouche. Ce n'est que depuis ces dernières années qu'ils prirent conscience des conséquences de ce contact tant sur notre posture que sur la mise en place de certaines pathologies.

Tout ostéopathe travaillant dans le monde du sport professionnel, pourra observer que la gestion de la performance passe pour bon nombre d'athlètes par la gestion de leur occlusion.

Il est très fréquent de voir des basketteurs professionnels, des skieurs, des patineurs sur boucle (et bien d'autres encore) travailler avec des gouttières en bouche. Celles-ci, en modifiant la pression sur certaines dents, permettront de stimuler certaines chaînes musculaires et ainsi d'optimiser la performance de ces athlètes.

Cela prouve à la fois l'influence de notre occlusion sur notre posture et notre force musculaire et l'importance que cette approche a prise dans l'optimisation de nos capacités.

Ceci dit, si une modification de cette occlusion peut optimiser la performance, à l'inverse, de mauvais appuis réalisés sur de mauvaises zones dentaires ou encore un manque d'appui peut générer une baisse de nos capacités, une mauvaise adaptation et donc peut avoir un impact sur notre mental et sur notre confiance en soi.

# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS

Je vous propose le petit test suivant :

Je vous invite, durant toute une journée, à chaque fois que vous mangez, à observer de quel côté vous mastiquez.

Est-ce réparti de façon égale entre la droite et la gauche en faisant basculer votre bol alimentaire d'un côté puis de l'autre ?

Très souvent, nous sommes conditionnés, habitués à mâcher préférentiellement d'un seul côté. Peut-être est-ce lié à une mauvaise habitude prise parce que durant quelques mois vous avez souffert d'une carie et que pour vous soulager vous avez évité tout contact sur cette dent douloureuse ?

Peut-être était-ce parce que sensible au froid sur votre première molaire supérieure à droite, il vous était plus confortable de solliciter la gauche ?

Peu importe la raison, le fait est que si vous avez pris cette mauvaise habitude, cela impacte maintenant très nettement votre posture et votre capacité d'adaptation.



# Notre posture AU SERVICE DE NOS ÉMOTIONS

Ce sont les muscles de la mâchoire, principalement le masséter et les temporaux, qui nous serviront à mastiquer. Si nous réalisons ce geste toujours du même côté, naturellement les muscles de ce côté deviendront progressivement plus puissants que ceux du côté opposé. Nous créerons ainsi un déséquilibre de nos chaînes musculaires, engendrant une torsion de notre schéma postural pouvant aller jusqu'à une torsion de nos ceintures, et notamment de notre bassin, qui générera à son tour une inégalité de longueur des membres inférieurs que le podologue classique, qui ne sera pas posturologue, corrigera par une talonnette.

Nous voyons ainsi comment le simple fait de manger, de serrer les dents (ce que nous faisons 10 % de notre temps entre la mastication et la déglutition) peut engendrer des schémas d'adaptation ou plutôt de désadaptation posturale.

## **IMPORTANT !!!**

Soyez conscient que vous ne devez jamais avoir plus d'un capteur perturbé si vous désirez pouvoir vous adapter et permettre à votre posture d'impacter de façon positive votre mental.

Pour reprendre l'exemple de votre amie qui est triste, les épaules basses, nous pourrions bien sûr lui demander de modifier sa posture en se redressant, en regardant vers le ciel pour se dynamiser, pour changer ses représentations internes. Elle le fera !

Mais cela ne sera que ponctuel car ses capteurs ne le lui permettront pas, malgré toute sa bonne volonté de maintenir sa posture.

# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS

C'est la raison pour laquelle il est conseillé de toujours corriger au moins deux de ces capteurs en commençant bien évidemment par les moins onéreux.

Faire ajuster ses lunettes régulièrement chez un opticien sera gratuit et donc forcément moins cher que de se faire soigner une dent.

Un bilan podologique coûtera certes plus cher mais sera moins onéreux qu'un bridge dentaire ou que des implants.

Si votre adaptation vous importe il est primordial de prendre soin de vos capteurs et de les ajuster, un peu comme nous le faisons avec nos voitures quand nous faisons changer les roues. En effet, cela passera TOUJOURS par un réglage du parallélisme afin d'éviter les usures prématurées de pneus ou pire, des roulements à billes.

La posture est un des moyens les plus efficaces si l'on désire modifier l'état dans lequel nous sommes.

Si notre physiologie et nos capteurs nous y autorisent, une des solutions qui permette de nous stimuler, de nous booster, est de nous mettre dans une posture que l'on pourrait appeler la posture du faire comme si...

Si nous désirons dépasser nos blocages, par exemple pour un entretien d'embauche, le meilleur moyen d'y arriver est de se positionner dans la posture que nous imaginons avoir en sortant de cet entretien réussi.



# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS

Faire comme si...

La posture est un des outils les plus puissants pour modifier ses états quasi immédiatement.

Lors de certains séminaires, je pousse mes stagiaires, s'ils désirent réellement aller au-delà de leurs limites et changer leur vie, à se mettre dans les conditions posturales les plus stimulantes possible.

Une action ne peut pas être positive si la posture n'est pas elle-même positive.

Dès que nous adoptons une posture dynamisante, nous nous mettons quasi immédiatement dans un état similaire. Observez la posture d'un boxeur montant sur le ring pour son combat, elle est très représentative de l'esprit dans lequel il est.

Il s'agit d'un des meilleurs leviers possibles pour celui ou celle qui désire gérer une situation difficile.

Changez votre posture, mettez-vous dans l'attitude que vous auriez si vous aviez géré cette situation.



Imaginez-la, visualisez-la, vivez-la et appliquez-la !  
Vous verrez, le résultat est surprenant !

# Notre posture AU SERVICE DE NOS EMOTIONS

En conclusion, j'aimerais vous inviter à faire la petite expérience suivante :

Obligez-vous dès le matin, même si le cœur n'y est pas, à vous redresser la tête haute, les épaules dégagees et affichez un superbe sourire sur votre visage.

Vous verrez presque immédiatement le moral remonter, l'énergie revenir et les idées sombres accompagnées d'émotions négatives s'envoler.

Tout simplement parce que s'il est impossible d'éprouver une émotion sans que cela impacte notre posture, l'inverse est tout aussi vrai. Il est impossible physiologiquement de modifier sa posture sans que cela ait un effet sur nos émotions.

Les personnes passant leur temps à se plaindre, à dire qu'elles sont fatiguées, que leur vie est compliquée ou difficile, adopteront une posture qui sera en adéquation avec leurs émotions.

Il est quasiment certain que ces personnes ne se sortiront jamais de leurs problèmes car si toutes leurs pensées sont orientées vers le négatif, leur posture en sera le reflet et influera directement sur leur mental en le verrouillant dans ce mode de fonctionnement.

Si par contre elles se disent que malgré tous leurs soucis elles ont toutes les ressources pour être au mieux de leur forme et qu'elles adaptent leur posture en fonction, je vous assure que la vision qu'elles auront de leur vie sera très différente.

« Qui modifie sa posture modifiera ses pensées ! »