

# LE PROGRAMME GUPTA POUR AMÉLIORER LE SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE/EM, HYPERSENSIBILITÉ, FIBROMYALGIE ET SENSIBILITÉ CHIMIQUE MULTIPLE.

Pour acheter le Programme Gupta traduit en Français, cliquez ici :

<https://www.e-junkie.com/ecom/gb.php?i=1026900&c=single&cl=94906>

Pour acheter la version anglaise du Programme Gupta, cliquez ici:

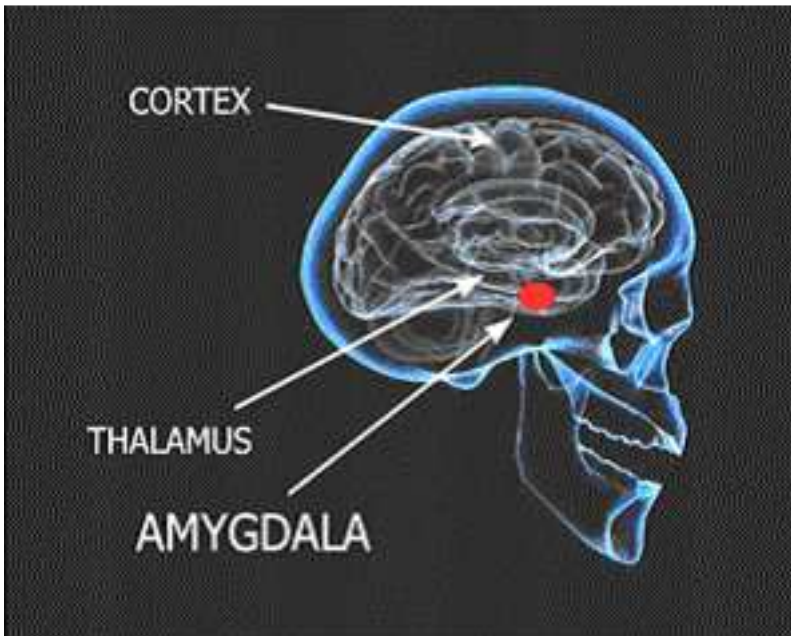
<https://www.e-junkie.com/ecom/gb.php?i=1026901&c=single&cl=94906>

**Le programme contient une garantie de remboursement. Sans amélioration dans les 6 mois vous pouvez demander un remboursement total.**

**Votre Programme Gupta en Français est composé d' un manuel / traduction Française écrite des DVDs ainsi qu'un CD audio en Français. Les DVDs sont en anglais.**

*Ashok Gupta a souffert du Syndrome de Fatigue Chronique pendant 3 ans alors qu'il était étudiant à Cambridge. Il a passé des années à rechercher sur le thème de cette mystérieuse maladie afin d'en comprendre les causes, se concentrant sur la neurologie du cerveau dans les traumatismes de l'amygdale. Après avoir réussi à se guérir seul, et après la publication de sa thèse\* dans la revue « Hypothèse Médicale » en 2002, il créa la clinique d'Harley Street à Londres, où il reçoit les personnes atteintes du SFC et de la fibromyalgie. Il utilise les techniques de reprogrammation de l'amygdale qu'il affine depuis plus de 10 ans, en synergie avec un certain nombre d'autres approches. Ashok Gupta est praticien en hypnose Ericksonienne et en PNL (Programmation Neuro Linguistique) , il enseigne la méditation.*

Située entre le cerveau reptilien, siège de nos grandes fonctions de survie ( fuite, lutte, faim, soif, reproduction... ) et le cerveau limbique siège de nos émotions et de notre mémoire, l'amygdale est notre système d'alarme.



L'amygdale est essentielle à notre survie.

Son rôle connu, est de prévenir l'organisme qu'il y a potentiellement, ou réellement danger, au niveau émotionnel, physiologique, immunologique ou chimique.

Que ce soit une croyance ou une réalité, l'amygdale déclenche le système du stress chaque fois qu'elle enregistre une menace.

Les recherches tendent à prouver que le Syndrome de Fatigue Chronique/EM est un état neurologique possiblement causé par des anomalies dans la structure de l'amygdale qui l'amèneraient à déclencher l'alarme constamment, ce qui à terme épuiserait l'organisme. Cette hyper activité serait due à une hypersensibilité amygdalienne, créant au niveau corporel des réactions exacerbées et à terme, des symptômes divers :

- Fatigue intense augmentée par une activité physique
- Douleurs
- Sommeil non réparateur
- Intestins irritables
- Etat fébrile
- Déprime / dépression
- Difficulté de concentration
- Faiblesse musculaire

## **GROS PLAN SUR LA SUR STIMULATION DU SYSTEME NERVEUX AUTONOME**

Comme son nom l'indique il fonctionne indépendamment de notre volonté.

Le système nerveux autonome se divise en deux branches , le SN Sympathique (SNS) et le SN Parasymphatique (SNPS).

Lors de situation de stress repérée par l'amygdale, c'est le SNS qui se déclenche. Il met le corps en condition de fuite ou de lutte, c'est la réaction physiologique au stress. Toute l'énergie du corps est dirigée vers l'urgence, les muscles se tendent, le sang cesse d'irriguer la sphère intestinale au profit des bras et des jambes (fuite ou lutte), le foie est sollicité pour transformer notre gras en sucre, le coeur bat plus vite, les vaisseaux se dilatent afin que plus de sang circule et vienne nourrir en sucre les organes.

Lorsque le danger est passé, le SN Para Sympathique reprend la main et ramène le corps à l'équilibre. Il répare les tissus lésés, remet en route la digestion, accompagne la détoxination, détend les muscles, apaise le mental et permet de passer de la réactivité à la créativité.

Cette extraordinaire orchestration se fait chaque fois que l'amygdale enregistre un danger (réel, imaginaire, virtuel, symbolique).

Dans le cas d'une hypersensibilité de l'amygdale, le passage au Para sympathique ne se fait pas. Le corps reste en réaction de stress. La perception d'un danger est constant.

L'hyper stimulation du système nerveux dans la réponse au stress entraîne :

- Une hyper excitation des circuits neuronaux, ce qui affecte le bon fonctionnement des neurotransmetteurs (sérotonine, dopamine, ...)
- Épuisement des systèmes endocrinien (hormones), nerveux, immunitaire, induisant, par épuisement, l'apparition de maladies secondaires telles les allergies, sensibilités chimiques...
- Conditionnement du système immunitaire qui réagirait uniformément peu importe la virulence du déclencheur
- Perturbation des rythmes du sommeil avec hyper vigilance entraînant fatigue sévère et douleurs (fibromyalgie ++)
- Élévation importante du stress oxydatif induisant douleurs, sensibilité, acidité tissulaire, perte minérale, oxydation des tissus et compromet le bon état du système immunitaire (le lit des maladies dites, de civilisation, cancers ...)
- Diminution du système de défense au stress, le corps ne lutte plus. Il est submergé.

On estime entre 1 pour 1000 et 3 pour 100, le nombre de patients atteints du Syndrome de fatigue Chronique en France. Soit entre 195 000 et 1 946 298 personnes atteintes.

Les nombreuses études de cas mises en place pour tenter d'en comprendre le fonctionnement, tendent à prouver qu'outre le Syndrome de Fatigue Chronique, l'hyper sensibilité de l'amygdale concerne également :

Fibromyalgies

Syndrome de l'intestin irritable

Troubles anxieux

Spasmophilie

Sensibilité chimique multiple

Troubles de déficit de l'attention

Syndrome de vessie instable

Des syndromes différents, des expressions différentes, tous originaires de la même cause, l'hypersensibilité amygdalienne.

**LES FACTEURS DE RISQUES :**

- Certaines personnes auraient une prédisposition à développer ce syndrome. Ce peut être pour des raisons d'ordre génétique ou environnemental qui restent à démontrer
- Le début de la maladie est souvent associée à un stress psychique ou physique intense et à un épisode de mal être physique aigu :
  - Dans le cas du SFC/EM cette maladie peut être un virus difficile ou une infection bactérienne ou autre ( mononucléose infectieuse, gastro entérite, infection urinaire, grippe,...)
  - Dans le cas de la fibromyalgie, le trauma physique peut être un accident ou une douleur continue.
  - Dans le cas de la sensibilité chimique multiple, le déclencheur peut être l'exposition prolongée à un agent toxique

On retrouvera des croisements de symptômes dans les 3 cas.

## LA REPROGRAMMATION DE L'AMYGDALE

Les recherches d'Ashok Gupta pour sa guérison l'ont conduit à associer un certain nombre de techniques. Utilisées ensemble, elles agissent sur le système nerveux autonome et permettent l'interruption du cercle vicieux.

Elles sont issues de la PNL (Programmation Neuro linguistique, des techniques de respiration yogiques, de l'Hypnose Ericksonienne, et des dernières avancées des neurosciences).

Le Manuel d'accompagnement aux DVDs traduit en 5 langues, est utilisé avec succès dans le monde entier depuis 10 ans, il est à présent traduit en Français et disponible Sophie Schlogel, Praticienne de Santé Naturopathe, Psychothérapeute, représente la méthode Gupta en France.

**Pour acheter le Programme Gupta traduit en Français, cliquez ici :**

**<https://www.e-junkie.com/ecom/gb.php?i=1026900&c=single&cl=94906>**

Pour acheter la version anglaise du Programme Gupta, cliquez ici:

**<https://www.e-junkie.com/ecom/gb.php?i=1026901&c=single&cl=94906>**

**Le programme contient une garantie de remboursement. Sans amélioration dans les 6 mois vous pouvez demander un remboursement total. Votre Programme Gupta en Français est composé d' un manuel / traduction Française écrite des DVDs ainsi qu'un CD audio en Français. Les DVDs sont en anglais.**

Pour recevoir des informations sur :

- l'accompagnement au Programme,
- la technique elle même,
- ou le groupe de parole qui se tient de façon mensuelle à Paris et Aix en

Provence



Infos Contact : [info@guptaprogramme-france.com](mailto:info@guptaprogramme-france.com)

Sophie Schlogel : 00 33 (0) 6 22 98 44 46,

[www.sophieschlogel.com](http://www.sophieschlogel.com)

---

**Le programme Gupta se compose de 14 sessions.  
Les 2 premières sessions vous sont offertes :**

## **SESSION 1 : INTRODUCTION & COMMENT UTILISER CE PROGRAMME DE RÉTABLISSEMENT**

Bonjour et bienvenue dans le Programme avancé de rétablissement du SFC / ME.

Mon nom est Ashok Gupta, et je suis le directeur d'une clinique que je dirige ici à Harley Street, dans le centre de Londres. J'ai moi-même souffert du SFC il y a 10 ans, et ce pendant plus de 3 ans. Cet état est également connue sous le nom de ME dans certains pays, mais dans ce programme j'y ferai référence en tant que SFC.

Par la recherche, j'ai réussi à me rétablir à 100%, et c'est toujours le cas des années plus tard. Pendant les 10 dernières années, j'ai fait des recherches sur le SFC, et cet excitant programme de rétablissement en est le point culminant. Il y a longtemps maintenant, j'ai senti que je faisais une découverte majeure, mais je ne voulais publier mes thérapies qu'une fois absolument sûr que cela aiderait la grande majorité des personnes atteintes du SFC. Par conséquent, j'ai passé les dernières années à affiner ces méthodes en travaillant avec de nombreux patients. Je suis persuadé que le SFC est le genre de maladie qu'il est plus facile de traiter si vous en avez souffert vous-même parce qu'alors vous savez parfaitement comment l'on se sent. Je n'aurais pu faire de telles découvertes sans avoir moi-même vécu l'expérience du SFC.

Ce programme de rétablissement est le produit de plusieurs années de ma propre recherche et de mon expérience dans les domaines suivants:

- Mon expérience personnelle de la maladie et mon rétablissement à 100%
- 10 années de succès dans le travail avec les patients de ma clinique au centre de Londres
- Mon hypothèse sur le SFC qui a été publiée et revue par mes pairs dans un Journal Médical
- Des interviews et recherches auprès des personnes qui ont eux-mêmes guéri du SFC
- Mes qualifications en Hypnothérapie et en PNL (Programmation Neuro-Linguistique)
- La recherche sur les récents progrès en Neurologie, en particulier les travaux du professeur Joseph Ledoux
- La recherche médicale générale du SFC

### **COMMENT UTILISER CE PROGRAMME**

Je tiens à vous remercier d'avoir acheté ce programme et de me faire confiance pour vous aider à récupérer du SFC. Je crois sincèrement que si vous suivez tous les processus des sessions pendant 6 mois maximum, cela vous aidera à vous rétablir du SFC. Pour la plupart d'entre vous, cela signifie un rétablissement complet à 100%, et pour certains d'entre vous, cela signifie apporter des améliorations significatives sur la voie de la guérison complète. J'ai fait de la compréhension et du remède contre le SFC la quête de ma vie. Ce qui m'aide vraiment, c'est l'immense satisfaction que je ressens quand quelqu'un récupère et reprend une vie normale.

Vous entendrez certaines de ces belles histoires dans la section des témoignages, où certains de mes ex-patients et des gens de mon Étude Médicale décriront le processus de guérison incroyable qu'ils ont vécu.

Ce programme de rétablissement contient:

1. DVD des sessions avec moi
2. Fascicules et matériaux de référence pour accompagner chaque session (pages perforées dans ce manuel)
3. Mind Map de la Reprogrammation de l'Amygdale

La meilleure façon d'utiliser ce programme est de suivre les instructions précises des fascicules et des DVD, cela vous permettra d'en tirer le meilleur parti. J'ai moi-même fait l'expérience du SFC, et je sais ce que c'est de vouloir vraiment aller mieux.

Il peut être tentant de regarder toutes les sessions le plus rapidement possible pour tenter d'obtenir toutes les réponses tout de suite. Cependant, je vous recommande vraiment de regarder les sessions dans l'ordre suivant les instructions.

Ce programme est conçu comme un processus étape par étape pour vous soutenir dans votre récupération. Vous devriez vous laisser guider par le courant, les DVD et au moment opportun, vous serez guidé vers la session à regarder, les exercices à faire, la méditation à écouter, etc. En règle générale, je vous conseillerai de ne regarder qu'une session par jour, et de ne regarder la prochaine session qu'une fois que vous vous sentirez très à l'aise avec celle que vous venez de voir. Vous pouvez laisser passer quelques jours entre certaines des sessions.

Donc, pour commencer, continuez à regarder cette session jusqu'à ce que vous soyez invité à suivre la session suivante. Évidemment, chaque personne réagissant différemment, une fois que vous aurez regardé une session au moment indiqué, vous pourrez la voir de nouveau aussi souvent que vous le souhaitez. En fait, je suggère qu'au cours des 6 mois, vous regardiez de nombreuses fois l'ensemble des DVD pour rafraîchir votre compréhension et veiller à appliquer correctement les techniques. C'est le grand avantage d'utiliser des DVD, vous pouvez utiliser le programme chaque fois que vous avez besoin de vous recentrer.

Il y a tellement d'informations sur le SFC sur Internet ! Mon expérience m'a appris que lorsque l'on s'engage dans un traitement de ce genre, il est important de ne pas se laisser distraire par d'autres théories, thérapies ou expériences. En outre, beaucoup d'informations dans les manuels et en ligne sont très négatives ... en fait, beaucoup de mes patients ont avoué s'être sentis encore plus impuissants. Ce programme est conçu pour que vous puissiez reprendre le contrôle de votre rétablissement, et sentir que vous pouvez enfin aller de l'avant.

Cette première session a pour but d'aider à préparer le terrain pour votre rétablissement et mettre tout en place pour la prochaine session, dans laquelle nous nous lancerons dans une explication du SFC. Tout d'abord permettez-moi de partager mon expérience personnelle du SFC.

### **MON EXPERIENCE DU SFC**

J'ai souffert du SFC quand j'étudiais à l'Université de Cambridge au Royaume-Uni, et comme d'autres malades, je ne comprenais pas ce qui m'arrivait. J'avais toujours été assez sain et énergique jusqu'à cette époque. Évidemment à l'université c'était très mouvementé, avec le mélange habituel de travail académique et de socialisation, brûlant la chandelle par les deux bouts, mais je n'avais jamais considéré que c'était trop pour moi. Comme je me trompais! Quand je regarde en arrière, je me poussais vraiment.

Un été après ma deuxième année à l'université, je suis allé en Inde pour les vacances, et j'ai contracté un virus qui m'a donné des symptômes de grippe. Au début je n'y pensais pas, mais environ deux mois plus tard, les symptômes étaient toujours là. Je pensais qu'ils s'en iraient à la longue, mais quand ça a commencé à interférer avec mon travail universitaire, je suis devenu vraiment inquiet. Je n'arrivais pas à me débarrasser des symptômes grippaux... épuisement extrême, difficulté à penser / me concentrer, fluctuations de température, membres et muscles endoloris. Je me sentais physiquement et émotionnellement épuisé et faible.

Au moins quand vous avez la grippe, vous savez que même si vous vous sentez terriblement mal, ça finira par passer. Mais là je sentais que je n'allais tout simplement pas me rétablir. Je ne pouvais pas pratiquer de sports comme le football. En fait, l'exercice physique me faisait me sentir bien pire et il me fallait des jours pour récupérer. Juste pour arrêter de penser aux symptômes, je faisais comme si tout allait bien et sortais avec des amis, mais à chaque fois je me sentais terriblement mal et je me disais que j'aurai dû rester chez moi.

Je me forçais à sortir du lit le matin pour mes cours, mais je ne pouvais pas me concentrer, et je m'endormais souvent dans la salle de cours. J'avais 21 ans, et tout à coup cette maladie était comme un mur de briques en face de moi. Ma famille compatissait, mais ne pouvait pas m'aider car ils ne comprenaient pas ce qui n'allait pas. Je suis allé de médecin en médecin, et on m'a dit beaucoup de choses, y compris:

"C'est pas grave, ce sont des choses qui arrivent. Vous avez juste besoin de vous en débarrasser"... ou "Vous êtes en dépression. Prenez ces antidépresseurs. "... Ou encore - "Faites de l'exercice, ça va vous aider."

Et on ne peut pas dire que je n'ai pas suivi leurs conseils pendant un certain temps. J'ai décidé de choisir l'option des antidépresseurs, mais ils n'ont fait qu'empirer mes symptômes. En outre, il y avait une voix forte à l'intérieur de moi qui me disait que je n'étais pas déprimé. En général, je me sentais tout à fait optimiste sur ma vie et j'ai toujours eu une attitude positive. C'était quelque chose d'autre.

Pendant 6 à 9 mois, j'ai lutté, je me sentais mal et épuisé, jusqu'à ce que le véritable coup dur ne survienne. J'étais très en retard dans mes cours quand j'ai réalisé que je n'allais pas pouvoir me rattraper. Mes professeurs étaient compatissants, et il a été convenu que je pourrais repasser ma troisième année. J'aurais dû être heureux, mais j'éprouvais un énorme sentiment d'échec que j'ai gardé caché à l'intérieur. Ce fut un coup personnel parce que j'avais toujours été très doué dans mes études. J'ai toujours été travailleur, énergique, je voulais bien faire, et cette maladie était l'antithèse de toutes

ces valeurs, ça a été une pilule amère à avaler.

Maintenant, vous pouvez ou ne pouvez pas être en mesure de vous retrouver dans ces expériences, ce n'est pas grave du tout, parce que chaque personne souffrant de SFC a sa propre histoire intéressante à raconter.

Parce que j'étais une personne motivée, et même si je me sentais très mal, j'ai décidé de mener mes propres recherches sur la maladie. Ça a été un processus très lent, mais j'ai trouvé ce domaine fascinant étant donné l'absence de toute réponse de la part de la profession médicale. Après des années de recherches, j'ai trouvé quelques réponses intéressantes dans des recherches novatrices sur la neurologie, en particulier liées aux réactions inconscientes dans une structure du cerveau appelée l'amygdale. J'ai alors débuté des recherches sur certaines thérapies complémentaires qui, d'après mes hypothèses, aideraient mon état. Mon processus personnel de guérison à 100% a été plutôt chaotique, étant donné que j'expérimentais différentes thérapies. Enfin, lorsque les pièces du puzzle se sont finalement emboîtées, j'ai commencé à m'améliorer rapidement et je suis maintenant guéri des symptômes à 100%, et c'est le cas depuis de nombreuses années.

Cela a fait une énorme différence dans ma vie, comme vous pouvez l'imaginer. Passer de la peur extrême que ma vie soit finie et de devoir me battre contre le SFC, pour ensuite avoir le sentiment de pouvoir récupérer ma vie, ça a été un voyage étonnant. Je pourrais passer des heures à vous raconter tout cela, mais je suis sûr que vous voulez apprendre à aller mieux vous-même.

Depuis que je vais mieux, je travaille avec des gens dans ma clinique au centre de Londres, affinant mes thérapies jusqu'à ce qu'elles fonctionnent pour la plus grande majorité des gens, la grande majorité du temps. Cela a pris des années pour comprendre pourquoi certaines choses marchent ou ne marchent pas, en me tenant à jour des dernières découvertes sur le SFC dans le monde.

Je tiens à vous donner espoir à l'heure actuelle : vous pouvez vraiment aller mieux. Je l'ai fait, beaucoup d'autres l'ont fait aussi. Je crois que je comprends ce que vous traversez. La solitude et le désespoir qui peuvent venir avec cette maladie. Ne pas savoir vers qui se tourner, ne pas être compris par ceux qui vous entourent. J'ai vécu ça. Mais il y a certainement une puissante lumière au bout du tunnel, et le tunnel est plus court que vous le pensez!

Les fascicules et les DVD vous expliqueront le SFC en détails et sans trop de jargon médical. Une fois que vous comprendrez les causes du SFC, ça vous aidera déjà à soulager certaines craintes et incertitudes autour de votre condition, vous préparant à aller de l'avant et à aller mieux.

### **COMMENT SAVOIR QUE J'AI LE SFC ?**

Il y a deux critères généralement admis pour déterminer si vous souffrez de SFC ou non, et ils sont utilisés par les chercheurs. Le premier est le Critère Américain des Centers for Disease Control, et le second est le Critère d'Oxford.

#### **Critères de diagnostic des « Centres pour le Contrôle des Maladies ».**

Une fatigue cliniquement évaluée, inexplicquée, persistante ou récurrente, qui est:

- ✚ Nouvelle ou ancienne
- ✚ Non résultante d'un effort continu
- ✚ Non soulagée par le repos
- ✚ Amène une réduction substantielle des niveaux antérieurs d'activité professionnelle, sociale ou personnelle

En plus de cela, avoir quatre ou plus des symptômes suivants, qui persistent ou réapparaissent pendant plus de 6 mois consécutifs, et qui ne sont pas antérieurs à la fatigue:

- ✚ Déficience auto déclarée de la mémoire à court terme ou de la concentration
- ✚ Maux de gorge
- ✚ Ganglions lymphatiques sensibles
- ✚ Douleur musculaire
- ✚ Douleurs multiples aux articulations, sans enflure ni rougeur
- ✚ Maux de tête d'une nouvelle sorte, fréquence, ou gravité
- ✚ Sommeil interrompu et / ou non réparateur
- ✚ Malaise après l'effort (sentiment d'inconfort ou de trouble généralisé), qui dure plus de 24 heures

### **Critères d'Oxford:**

- ✚ La fatigue est le symptôme principal: elle est sévère, invalidante et affecte le fonctionnement physique et mental pendant un minimum de 6 mois, au cours desquels elle est présente plus de 50% du temps.
- ✚ D'autres symptômes peuvent être présents en particulier : des myalgies, des sautes d'humeur et des troubles du sommeil.
- ✚ Apparition certifiée de symptômes nouveaux dont vous n'avez pas souffert toute votre vie.
- ✚ Exceptions: patients avec des maladies médicales entraînant la fatigue chronique, ainsi que les patients souffrant de schizophrénie, les troubles maniaques dépressifs, la toxicomanie, les troubles de l'alimentation ou maladie organique du cerveau avérées.

Même si vous pensez souffrir de SFC, je vous conseille de consulter votre médecin avant d'utiliser ce programme, si vous ne l'avez pas déjà fait. Il est important que vous fassiez tous les tests recommandés pour écarter tout autre cause de votre état de santé avant de commencer. Tout cela parce que les symptômes du SFC peuvent parfois être causés par une autre maladie. Rappelez-vous qu'officiellement, les symptômes doivent survenir pendant au moins 6 mois avant de pouvoir être appelés SFC. En même temps, il est bon de les traiter rapidement.

Malheureusement, à ce stade, le SFC a tendance à être un diagnostic par défaut lorsque toutes les autres options ont été écartées, de sorte qu'il peut être difficile d'obtenir vraiment un oui ou un non. En outre, il peut y avoir des praticiens traditionnels/complémentaires/alternatifs qui font un diagnostic différent qu'ils mettent en avant comme justifiant l'état. Je vous suggère la prudence ici, car il y a une grande différence entre la cause initiale d'un état, et un symptôme secondaire qui peut apparaître. Ces symptômes secondaires peuvent avoir besoin d'être traités, mais ne reflètent pas nécessairement la cause première. À titre d'exemple, de nombreux praticiens peuvent dire que vous avez une candidose, mais ça ne signifie pas que c'est la cause de votre état, ça peut simplement être un autre symptôme aggravant causé par le SFC.

En ce qui concerne la fibromyalgie, il y a de nombreux recouvrements avec le SFC, surtout les douleurs articulaires et musculaires. Je ne peux pas affirmer catégoriquement que c'est la même maladie, mais ce que je peux dire, c'est que mes traitements se sont révélés aussi efficaces pour les personnes atteintes de fibromyalgie que de SFC, donc je pense qu'il se produit exactement le même processus.

### **COMMENT SAVOIR QUE J'AI VOTRE VERSION DE SFC ?**

Dans ma pratique, il m'est apparu qu'une grande majorité de mes patients correspondent à mon explication de SFC. Si je devais faire une estimation, je dirais que 80-90% de ces gens entrent dans cette catégorie.

Il y a une chance que vous n'ayez pas cette version de SFC, donc, pour couvrir cette éventualité, je vous offre une garantie. Si pour une raison ou une autre, ce programme de rétablissement ne vous permet pas d'aller mieux dans les 6 mois, renvoyez-moi simplement à la fin du programme le pack que vous avez reçu, à l'adresse indiquée, accompagné d'un courrier avec toutes vos informations de paiement et vous recevrez un remboursement (conformément aux termes et conditions). Ceci pour vous montrer à quel point je suis convaincu qu'il vous aidera à vous rétablir totalement.

Je suis persuadé que le SFC est « causé » par un certain nombre de facteurs déclenchant initiaux, qui peuvent se traduire par différents symptômes chez chacun, mais avec un processus sous-jacent, identique pour chacun. Encore une fois, tout se passe dans l'Amygdale. Il y a donc de grandes chances pour que votre état corresponde aux explications de ce programme et je vous encourage à aller de l'avant avec cette intention de façon à vraiment vous donner à ce programme.

### **CRÉER DE SOLIDES FONDATIONS POUR SE RÉTABLIR**

Avant d'entrer dans le processus exact du comment se remettre du SFC, je souhaite m'assurer que vous l'approcherez de la bonne manière, afin d'éviter que d'autres choses vous empêchent d'y aller à 100%.

### **EST-CE MENTAL OU PHYSIQUE ? ... ET COMMENT GÉRER L'OPINION DES AUTRES.**

Je suis sûre qu'on vous pose cette question tout le temps. Le SFC est-il dans la tête ou dans le corps ? Franchement, le problème est dans la question elle-même, car ce n'est pas l'un ou l'autre. En fait, je pense que la majorité des maladies a à la fois une composante physique, et une composante mentale



ou émotionnelle. Par exemple, il a été observé que les chances de se remettre d'un cancer peuvent être augmentées par l'apport accru de soins affectueux et du support de groupe.

Un autre exemple est l'effet placebo, quand des gens peuvent se sentir mieux juste en prenant une pilule de sucre, juste parce qu'ils ont une croyance forte que ça va les aider à aller mieux.

C'est la profession de la médecine traditionnelle qui est responsable de cette séparation entre le corps et le mental ou l'émotionnel, mais même cela est entrain de changer à présent.

Je suis convaincu que le SFC est un état physique réel avec de réels symptômes physiques... Permettez moi de le dire à nouveau pour ceux d'entre vous qui ne sont pas convaincus de ma position... Je suis convaincu que c'est une réelle condition physique avec de réels symptômes physiques. En plus de ça, je crois qu'il y a un déroulement sous-jacent dans le cerveau, dans l'inconscient et c'est ce déroulement qui poursuit l'apparition des symptômes. C'est centré sur une structure du cerveau qu'on appelle l'amygdale. Ce processus est hors de votre contrôle, il est donc difficile de le qualifier de processus psychologique ou non. Ainsi je dirai que le SFC est une vraie maladie physique dans le CORPS, avec un déroulement sous-jacent qui se passe dans le CERVEAU INCONSCIENT. J'espère que ça vous aide !

Beaucoup de mes patients disent que ce qui les rend tristes, c'est que les gens ne comprennent pas leur maladie et ils se demandent même si leur propre famille ne les soupçonne pas de l'inventer. Je compatis totalement avec votre situation, je suis passé par là moi même et je sais que ça peut être difficile.

En vérité, le SFC est un état compliqué et je pense qu'on ne peut le comprendre à moins d'en avoir fait l'expérience soi-même. Par conséquent ce que je vous suggère c'est de cesser de vouloir leur faire comprendre, à part peut être les gens qui vous sont très proches. On peut perdre beaucoup d'énergie à essayer de convaincre les autres que cet état est réel.

Si on vous demande comment vous allez, dites juste la vérité mais de façon positive ... Par exemple, « je travaille à me sentir mieux ». Concentrez-vous sur vous à présent, et sur ce que vous pouvez faire pour vous sentir mieux. Clairement, il est bon d'avoir le soutien de votre famille et de vos amis, mais des discussions de chaque instant sur le contenu de ce programme et à quel point vous allez mieux ne sont probablement pas utiles.

Si des gens font des commentaires blessants, je vous encourage à les pardonner car si vous étiez à leur place, vous ne comprendriez probablement pas non plus de quoi il s'agit.

J'ai pu observer quelques fois que certaines personnes dépensent beaucoup d'énergie à essayer de justifier l'existence de leur état. Bien que ce soit une bonne chose parce que le SFC est de plus en plus reconnu comme une maladie, il ne faut pas que ça puisse vous détourner de la conviction que vous pouvez guérir.

Au fur et à mesure du programme, vous comprendrez d'avantage de choses à propos du SFC et de ses désordres associés. Vous réaliserez que le SFC fait partie d'une nouvelle catégorie d'états qui ne sont pas encore bien définis par la médecine traditionnelle.

### **COMMENT GÉRER LE CORPS MEDICAL**

Certains médecins commencent à comprendre et à être conscients du SFC, d'autres croient que c'est une dépression. Encore une fois, ne gâchez pas votre énergie à persuader un médecin de votre cas s'il n'est pas compatissant. Votre docteur ne peut pas faire grand chose de toute façon, à moins que vous n'ayez d'autres symptômes secondaires qui requièrent un traitement médical. Je vous conseille cependant avec insistance de garder contact avec votre médecin de façon à ce qu'il ou elle puisse suivre votre cas.

En ce qui concerne la prise d'antidépresseurs, c'est un choix que vous êtes le seul à pouvoir prendre en accord avec votre médecin. Quelques uns de mes patients en ont tiré des bénéfices et d'autres aucuns. Dans tous les cas, je n'ai jamais connu personne qui ait été, même de loin, guéri par des antidépresseurs. Certains praticiens suggèrent de les prendre seulement si vous vous percevez comme modérément ou gravement dépressif.

Encore une fois, si le médecin qui vous suit n'est pas compatissant, je vous encourage à le pardonner ... et si vous devez le faire, changez de médecin. Vous risquez de gaspiller beaucoup d'énergie en étant en colère contre eux et en vous sentant incompris. Le personnel médical est fantastique dans le traitement de nombreuses maladies, mais un état comme le SFC est différent des types de maux qu'ils sont formés à soigner.

Gardez comme vision positive qu'il existe de nombreuses personnes qui comprennent comment le SFC peut affecter une vie entière, et qui sont en empathie avec ce que vous traversez. Vous n'êtes pas seul.

### **COMMENT GÉRER LES AUTRES THEORIES SUR LE SFC**

Il existe tant d'informations sur le SFC sur Internet, cures miracles, théories, expériences de patients etc... Je vous conseille vivement de ne plus faire de recherches pendant que vous suivez ce programme de rétablissement. Si vous continuez à chercher, ça ne fera que vous distraire de votre processus de rétablissement. Essayez simplement ce programme, et attachez-vous y à 100%. Après 6 mois, jugez pour vous-même.

Ce programme de rétablissement n'est **rien** de ce qui suit: Thérapie Cognitivo-Comportementale (TCC), Rétrothérapie, Thérapie Michel, Lightning Process, ou tout autre thérapie. Encore une fois, il peut y avoir des recoupements avec ces approches, mais je vous suggère de ne pas aller voir ce qui se passe ailleurs tant que vous êtes engagé à 100% dans ce programme.

Gardez aussi à l'esprit que sur Internet et dans des groupes de patients, statistiquement vous êtes plus disposés à rencontrer des gens qui sont gravement atteints à long terme et qui n'ont pas trouvé les traitements qui marchent pour eux... Cela peut présenter le SFC sous un jour plutôt sombre. On guérit du SFC. Les gens qui guérissent sortent souvent du radar et ne font pas état du fait qu'ils sont guéris, souvent parce qu'ils ne sont pas certains de la façon dont ils l'ont fait. Ils sont justes contents d'en être sorti.

Selon des recherches récentes sur le SFC, il y aura toujours un certain nombre d'anormalités physiques chez des gens atteints de SFC, mais cela ne prouve pas que ces anormalités soient la cause, elles n'en sont probablement que des symptômes. Si quelqu'un trouvait soudainement, une pilule magique pour guérir le SFC (ce qui à mon sens n'arrivera d'ailleurs jamais), alors vous le saurez. Pour le moment, concentrez vous sur ce programme et engagez vous à 100%.

### **QUEL EST MON TAUX DE REUSSITE ?**

Quel est mon taux de succès ? Et bien, selon une étude d'observation de 33 patients que je suis en train de suivre avec mes techniques, plus de 85% des gens se sont considérablement améliorés à la suite du programme, avec 60% vers un rétablissement total au moment où nous produisons ce DVD. Ce que je décris comme un rétablissement total correspond à une amélioration de 85-100%. Les 10-15% d'amélioration restants sont souvent dus à une réadaptation à une vie normale et à la réhabilitation des muscles. Je suis persuadé que le reste des patients de cette étude obtiendront un rétablissement complet, et d'après mon expérience, le pourcentage de plein rétablissement sera autour de 70-80% après 1 an. Pour ceux qui n'ont pas montré d'amélioration, il y avait souvent d'autres facteurs compliquant qui entravaient le succès. Quelques personnes ont arrêté le programme, ce qui est normal pour ce genre d'étude. Je publierai bientôt ces résultats sur le site web.

Merci de noter qu'il ne s'agissait pas d'une étude contrôlée indépendamment, en double aveugle avec placebo, et je suis en train de mettre en place ce genre de contrôle avec une organisation médicale. Parce que vous avez acheté ce programme, vous serez régulièrement tenu au courant des dernières recherches sur mes techniques et j'espère un contrôle totalement médical dans un futur proche.

Ce qui compte c'est le pourcentage de réussite que vous obtiendrez, et il sera de 0 ou 100%. Si ce programme ne fait aucune différence pour vous, alors le pourcentage sera de 0, et s'il vous aide à aller mieux, alors ce sera 100%. Je crois profondément qu'il vous aidera à aller mieux et vous aidera, avec le temps, vers le total rétablissement. C'est garanti... Voyez ma confiance en le fait que cela va vous aider. Tout ce que je vous demande maintenant, c'est de me faire confiance pendant les 6 prochains mois et ensuite de juger des résultats.

Les patients qui croient vraiment en un certain traitement ont tendance à avoir un meilleur rétablissement, et vous pouvez vous demander pourquoi. C'est parce que la capacité du corps à se soigner est fortement basée sur l'état d'esprit pendant la cure. Les gens qui ont une attitude positive et aussi une croyance profonde en leur guérison s'en sortent mieux et guérissent plus vite, c'est cliniquement prouvé. Il est donc logique que vous fassiez juste cela : oublier tout ce que vous avez toujours cru à propos du SFC et commencer à zéro.

Je sais que ça nécessite de la bravoure de remettre en cause vos vieilles croyances à propos du SFC.

Oubliez même de *croire* que vous irez mieux. Avec le temps, atteignez cet espace de croyance absolue, qu'en suivant ce programme vous irez mieux. Et si vous n'avez pas encore ce sentiment tout de suite,

faites confiance que ça va venir et que vous le ressentirez. La chose logique à faire est de vous assurer de penser comme cela car vous savez que cela augmentera vos chances de vous sentir mieux. Et bien sûr, ce sentiment sera plus facile une fois que vous serez passé par les explications, et une fois que vous sentirez les puissants bénéfices sur votre corps.

### **SE DONNER LE TEMPS ET L'ESPACE POUR ALLER MIEUX**

Voilà une chose très importante dont je voudrais parler avec vous avant d'entrer dans les explications du SFC. En gros, vous voulez probablement vous sentir mieux aussi vite que possible afin de continuer votre vie, n'est-ce pas ? C'est super, mais je voudrais vous suggérer d'y aller depuis un espace de calme plutôt que depuis un espace de stress. Acceptez d'être dans cet état et soyez paisible sur le thème du déroulement de votre guérison plutôt que de vouloir que cela arrive hier! Donnez-vous le temps, soyez patient.

Aussi ne soyez pas trop avide de vite aller mieux afin de retourner à un rythme de vie trépidant ! On abordera ce sujet d'avantage par la suite mais ce que je voudrais vous dire c'est que des patients sont souvent tellement impatients d'être en forme qu'ils se mettent une énorme pression pour y arriver. Mais plus vous vous mettez la pression plus, inconsciemment, vous stimulez votre système nerveux, créant du stress. Il vaut mieux que vous vous donniez du temps et de l'espace pour guérir. Détendez-vous et prenez le temps, même si cela paraît improbable. Votre santé et aller mieux sont la chose la plus importante.

Souvent, les patients se mettent la pression pour aller mieux parce qu'ils se sentent coupables de ne pas travailler, de ne rien accomplir, ou peut être sentent-ils qu'ils ne contribuent pas à la société. Ils veulent retourner dans la course et aller de l'avant. Je vous suggère, afin d'enlever la pression, de vous donner au moins entre 6 mois et 1 an sans vous presser ni avoir d'attentes sur votre rétablissement ou votre retour dans l'activité professionnelle ou les études. Vous avez donc toute une année pour juste apprécier d'aller mieux et de vous détendre, et seulement alors penser au travail. Ça va recharger vos batteries. Cependant, il est important que des choses se passent dans votre vie afin d'engager votre esprit.

### **APPLIQUER CES CONNAISSANCES À VOS CIRCONSTANCES PERSONNELLES**

Normalement j'adapte mes sessions une à une en fonction de chaque patient et de son niveau de rétablissement. Clairement sur ce programme, je n'ai pas ce luxe et ce sera en fait votre responsabilité d'adapter ce que je dis à vos circonstances propres.

Certains d'entre vous sont alités, par exemple, d'autres travaillent à mi-temps ou même à temps complet. Soyez donc attentifs à ce que vous mettez en pratique et ce que vous n'êtes pas encore prêt à faire. Je vous aiderai avec ça tout au long du chemin.

Souvenez vous également que ceci est un programme de rééducation, pas une thérapie. Il y a une grande différence. Cela signifie que fondamentalement vous pouvez sentir que vous êtes responsable de votre rétablissement et votre entraînement. Personne ne peut le faire pour vous, cela peut à présent devenir votre responsabilité. Le mot responsabilité vient de « habileté à répondre ». Aller mieux n'est donc pas un poids, c'est plutôt une liberté de guérir avec vos propres compétences. Vous êtes aux commandes et responsable de votre rétablissement et je vous offrirai un accompagnement solide pour que vous puissiez le faire. Personne d'autre ne peut vous aider à vous sentir mieux à part vous-même. Vous êtes en charge, et vous avez toutes les ressources nécessaires à l'intérieur pour aller mieux. Vous pouvez vraiment le faire !

Afin de vous aider à appliquer tout cela à vos circonstances personnelles, il y aura des fiches pratiques que je vous demanderais de remplir et d'accrocher au mur de votre chambre. Il est évident que je ne peux pas être avec vous pour m'assurer que vous le faites, donc s'il vous plaît, engagez vous dans tous les exercices.

### **RESTER POSITIF MALGRÉ LES HAUTS ET LES BAS**

Parfois, des gens se sentent mieux avec mon traitement mais lorsque pour une raison ou une autre, certains symptômes reviennent, ils semblent oublier quoi faire ou perdent espoir. Rappelez-vous que votre rétablissement ne sera probablement pas linéaire, il y aura des hauts et des bas le long du chemin. C'est normal, il s'agit de rester positif et concentré avec tous les outils, que vous vous sentiez bien ou non. Si vous vous êtes senti mieux en utilisant ce traitement, ça reviendra, vous pourrez être bien à nouveau. Et vous pouvez toujours re-regarder, reprendre certains DVD pour vous rappeler quoi faire.

Il faut presque s'attendre à des hauts et des bas et alors, ils ne seront pas un vrai problème, parce que

vous aurez décidé à l'avance que vous serez détendus, relax à leur propos. Donc oui, il y aura des « nids de poule », mais ils font partie du voyage vers le rétablissement. Restez centré et calme si cela vous arrive, et vous vous rétablirez vraiment. Nous passerons toute une session sur le thème des hauts et des bas.

### **ENGAGEZ VOUS, MAINTENANT, À VOUS DONNER À 100% PENDANT 6 MOIS.**

Si quelqu'un vous disait là, maintenant que vous vous sentirez beaucoup mieux dans 6 mois, ou encore que vous serez totalement rétabli dans 6 mois, mais que pour cela il vous fallait faire 1 chose, je suis sûr que la plupart d'entre vous feraient tout ce qu'il faut pour se sentir mieux, n'est-ce pas ? Et bien je souhaite vous donner cette garantie, et croyez-moi je ne le fais pas à la légère. J'espère que vous me donnerez votre confiance et utiliserez tous les outils de ce programme avec constance et continuité pendant 6 mois, quoi qu'il arrive. Cela va vous demander de lâcher votre doute par rapport à ce programme. Ainsi, ne débutez ce programme que si vous êtes prêt à lâcher ce doute. Permettez moi de répéter ... Une partie de vous pensera « ça ne peut pas marcher ! C'EST TROP SIMPLE ! » ou, « J'ai essayé tellement de choses, rien n'a marché, à quoi ça sert ? » Je comprends cela parfaitement... Je l'ai ressenti aussi lorsque j'étais malade. Le cynisme naturel et un esprit rationnel sont des outils très utiles à posséder dans la vie, mais quand il s'agit de vos propres émotions, elles peuvent compromettre votre capacité à avancer.

Je voudrais à présent que vous vous engagiez envers vous-même, avant de débiter ce programme, à abandonner cette part de vous même qui doute, pendant les 6 prochains mois, et à ne juger ce programme que dans 6 mois. Que quoi qu'il arrive, vous vous donnerez à 100% pendant 6 mois, et ensuite seulement vous jugerez si ça a marché ou pas. Vous continuerez simplement le programme peu importe ce qu'il advient en restant ouvert et prêt à vous investir personnellement. Et comme je vous l'ai dit, je suis tellement convaincu que ça vous aidera que si ça n'était pas le cas, vous pourriez être remboursé.

Donc, à présent vous pouvez continuer à regarder ce DVD si vous avez auparavant, pris cet engagement envers vous-même.

Je vous propose un petit exercice. Fermez les yeux et inspirez profondément... et expirez. Encore une fois, inspirez profondément et expirez. À présent, laissez vos soucis s'en aller, les pensées négatives à propos de votre état. Inspirez, expirez vos négativités pendant un moment et souriez en expirant. Maintenant imaginez vous sur un chemin et ce chemin est situé devant vous. C'est un magnifique et lumineux chemin. Et dans le futur proche, sur le chemin, vous pouvez voir une vision de vous complètement remis du SFC. Imaginez que vous puissiez être remis dans 6 mois. Imaginez-vous en photo ou dans un film juste devant vous, le « vous » futur, totalement remis du SFC. Une fois cette image formée, agrandissez-la, rendez la plus lumineuse en face de vous... augmentez la définition des couleurs, augmentez le son. Voyez toute cette santé et ce bonheur dans la vie de cette personne, votre vie en face de vous. Imaginez ce que vous ferez lorsque vous serez rétabli, combien et comment votre vie va changer. Soyez ouvert à cette possibilité de récupérer votre santé.

Pensez à tout ce que vous ferez de votre vie quand vous irez mieux. Mais ne pensez pas aux pressions, aux attentes ou aux accomplissements, concentrez-vous seulement sur les bonnes choses, les choses agréables. Que ferez-vous qui vous fera plaisir lorsque vous irez mieux ? Vraiment, voyez-vous en image en train de jouir de la vie plein de santé et de vitalité. Et réalisez que tout cela vient vers vous, sentez votre gratitude pour toutes ces bonnes choses qui viennent à vous... Souriez d'un grand sourire, ou si vous ne pouvez pas, un faux sourire fera l'affaire. Prenez un moment à présent pour ne penser qu'à ça... Et dans un moment je vous demanderai d'ouvrir vos yeux et à ce moment prenez un papier et un crayon et vous pourrez écrire toute votre expérience. Doucement ramenez votre attention dans le présent, inspirez doucement et profondément ... et expirez. Encore, inspirez, inspirez doucement profondément ... et expirez. Doucement ouvrez les yeux. Certains d'entre vous peuvent avoir trouvé l'exercice délicat, d'autres l'auront trouvé facile. Répétez cet exercice régulièrement afin de vous aider à visualiser le futur. Pensez-y, si vous ne vous fixez pas un objectif, comment avancerez-vous ?

Maintenant mettez le DVD sur pause, prenez un papier et un crayon et écrivez ce que vous vous êtes vu faire. Écrivez-le sous la forme de phrases positives et au temps présent. Je joue au tennis, je me régale de mes vacances, je sors dîner avec des amis, etc. Adressez-vous un sourire, tout cela est réalisable. Ne vous inquiétez pas si vous ne le croyez pas à 100% encore, ayez simplement confiance qu'au fur et à mesure des changements positifs, vous serez encouragé dans votre engagement. À présent, pensez à une date dans exactement 6 mois à partir d'aujourd'hui. Écrivez cette date sur un grand morceau de papier et placez le sur le mur. Maintenant engagez-vous pour vous-même à continuer quoi qu'il arrive à utiliser les techniques de ce programme jusqu'à cette date. Et dans 6 mois vous serez heureux de vous y être investi à 100%. Si ça ne marchait pas, vous pourriez renvoyer le

programme et être remboursé, mais si ça fonctionnait vous serez remis et vous pourrez en profiter le reste de votre vie !

## **UN JOURNAL DE PENSÉES**

À partir de maintenant, je voudrais que vous conserviez par écrit toutes vos pensées négatives, jusqu'aux principales sessions de rééducation. Choisissez un journal normal avec peut être une page pour chaque jour et sortez tout de votre esprit en l'inscrivant sur le papier. En général, les pensées négatives sont divisées en deux catégories : la première contient toute pensée négative ayant à voir avec le fait d'être atteint du SFC, la seconde les pensées qui n'ont rien à voir avec le SFC. Ça peut être particulièrement libérateur d'écrire tout ce bruit, car en l'écrivant vous dites à votre mental que vous êtes conscient(e) de son inquiétude, qu'elle a été documentée. Ça vous aidera aussi dans la session de rétablissement, vous serez plus conscient des pensées négatives liées à votre état.

Je tiens à souligner que ce programme est très différent du TCC, ou Thérapie Cognitive Comportementale. Le « schéma » utilisé par la TCC est très différent du mien, et les techniques utilisées sont également très différentes. Il est clair dans mon « schéma » que le SFC a une cause biologique distincte avec de réels symptômes physiques, causés par une mauvaise programmation de l'amygdale.

## **QUELQUES CONSEILS DIÉTÉTIQUES DE BASE**

La plupart de mes patients ont tendance à consulter un nutritionniste avant de venir me voir et peut-être avez-vous également consulté un nutritionniste. C'est une bonne chose et cela peut aider avec des facteurs secondaires qui pourraient apparaître, comme le Candida Albicans. Cela pourrait aussi vous rendre très conscient de devoir avoir une alimentation correcte à 100% et donc de façon ironique, augmenter votre niveau de stress ! Donc, si vous suivez un certain régime, je vous suggère de le continuer pendant un temps mais en même temps de vous détendre à son propos. Je vous suggère simplement les lignes directrices suivantes pour information :

- ✚ Assurez-vous de boire au moins 2 ½ litres à 3l d'eau pure par jour, idéalement en dehors des repas.
- ✚ Augmentez votre consommation de fruits et légumes, salades et poisson gras (en accord avec vos circonstances personnelles et l'avis d'un professionnel)
- ✚ Éliminez la caféine, les aliments sucrés, les aliments frits, l'alcool, la viande rouge et les aliments très salés de votre alimentation pendant ce programme (vous pourrez les réintroduire quand vous serez mieux)
- ✚ Diminuez radicalement les apports de produits laitiers de votre alimentation, encore une fois en fonction de l'avis reçu par un professionnel.

Souvenez-vous que mettre en place ces changements ne va pas nécessairement faire une énorme différence, mais vous aidera à mettre votre corps et votre mental à la bonne place afin que la guérison advienne. Aussi, s'il-vous-plaît, sortez de chez vous autant que possible. Je réalise que si vos capacités physiques ne sont pas fantastiques ce que je vous demande peut être difficile, mais voyez ce que vous pouvez faire. L'idéal serait d'être dans la nature autant que possible, marcher dans la campagne, ou s'asseoir dehors. Prenez l'air et la lumière du dehors autant que possible. Ça aide le programme de rééducation, mais encore une fois, ce n'est pas vital.

Encore une chose sur laquelle je voudrais insister est l'importance du rire. Rire aide le corps à beaucoup de niveaux, et a été prouvé comme participant activement au taux de rétablissement de toutes sortes de maladies. Parfois lorsque l'on a un SFC on peut ne pas sentir l'envie de rire, mais si c'est le cas vous pouvez prendre la décision délibérée de rire plus même quand vous n'en sentez pas l'envie... ça aura un effet notable sur votre corps. Achetez quelques unes de vos comédies préférées en DVD, ou regardez des comédies à la télévision. Le rire est la meilleure des médecines !

Maintenant nous allons commencer notre programme de rétablissement. La meilleure façon de l'utiliser est de regarder toutes les sessions les une après les autres. Vous pourriez peut être en regarder une par jour, ou peut être voudriez-vous en regarder une tous les deux jours. La chose importante c'est de ne pas regarder 2 sessions en une seule journée parce que vous aurez besoin de temps pour assimiler ce que vous voyez. Une fois que vous aurez regardé toutes les sessions, vous pouvez en regarder une à nouveau. En fait je vous suggère de re-regarder au moins 2 sessions par semaine dans les 6 mois suivants en fonction de ce que vous avez besoin de « rafraîchir » pour vous même. Vous pouvez également avoir besoin de motivation au fur et à mesure et regarder les sessions de façon répétée peut vraiment aider.

## **POINTS CLÉS DE LA SESSION 1**

- Continuez à consulter votre médecin et à éliminer d'autres causes éventuelles de votre fatigue par des analyses de sang avant de débiter ce programme de rétablissement.
- Je suis sûr que le SFC est une réelle condition physique avec de réels symptômes physiques
- Ne perdez pas votre énergie à essayer de convaincre vos proches ou les médecins que votre état est réel, maintenant concentrez-vous juste sur votre propre rétablissement.
- Essayez de ne pas regarder d'autres programmes de rétablissement de SFC pendant que vous suivez ce programme. Allez-y à 100% de votre attention et concentration.
- Les hauts et les bas pendant le processus de rétablissement sont normaux, concentrez-vous sur une amélioration des résultats à moyen et long terme.
- Développez graduellement un sens de croyance et confiance en votre rétablissement. Je vous aiderai avec ça tout au long du processus.
- Commencez à tenir un journal de vos pensées négatives quand elles se présentent durant votre journée, qu'elles soient liées à votre état ou non.
- Essayez de maintenir une bonne alimentation avec beaucoup d'eau et de nourriture fraîche.
- Riez à gorge déployée autant que possible, même quand ça ne vous dit rien !

## **SESSION 2 – EXPLICATION DES CAUSES DU SFC/EM**

Bonjour, et bienvenue à la séance d'aujourd'hui. Dans cette session, nous allons envisager une explication complète des causes médicales du SFC. J'ai passé les 10 dernières années à rechercher et à affiner cette explication, et je pense vraiment que c'est ce qui se passe chez la grande majorité des patients souffrant du SFC.

Pour être honnête, il y a mille et une théories sur les causes du SFC, et de nombreux praticiens affirment avoir trouvé la solution. Cela rend le rétablissement du SFC encore plus déroutant, d'autant que de nombreux patients se rétablissent grâce à différentes thérapies. Je vais vous demander de suspendre votre incrédulité à propos d'une énième explication, alors que nous attaquons la séance d'aujourd'hui. Abordez la avec un esprit ouvert. Rappelez-vous votre engagement à le faire à 100% pendant 6 mois, et seulement ensuite de juger les résultats.

D'ailleurs, on me pose cette question «Comment se fait-il que je connaisse des gens qui se sont rétablis à l'aide d'une thérapie, mais quand je l'ai essayé ça n'a pas fonctionné?!" C'est une question légitime, et j'espère que cette explication fournira non seulement un compte rendu détaillé et logique des causes du SFC, mais aussi une explication aux nombreuses observations sur le monde réel ... par exemple, pourquoi certains traitements semblent aider certains patients.

---

## **INTRODUCTION AU MODELE AMYGDALÉ POUR LE SFC**

L'explication que je m'apprête à donner est une simplification de mon travail qui a été publié dans une revue médicale appelée « Medical Hypotheses », en 2002 Volume ([Medical Hypotheses 59, Numéro 6, 12 Novembre 2002, Pages 727 à 735](#)). Il est disponible en ligne à [www.CFSrecovery.com](http://www.CFSrecovery.com). Je recommande fortement de jeter un oeil sur ce document après avoir regardé cette session, même si vous n'avez pas de formation médicale. J'ai d'abord publié ce travail en ligne en 2000. Avant de commencer cette explication, permettez-moi de souligner certaines définitions et quelques idées que je vais utiliser:

## **L'ESPRIT CONSCIENT ET L'ESPRIT SUBCONSCIENT**

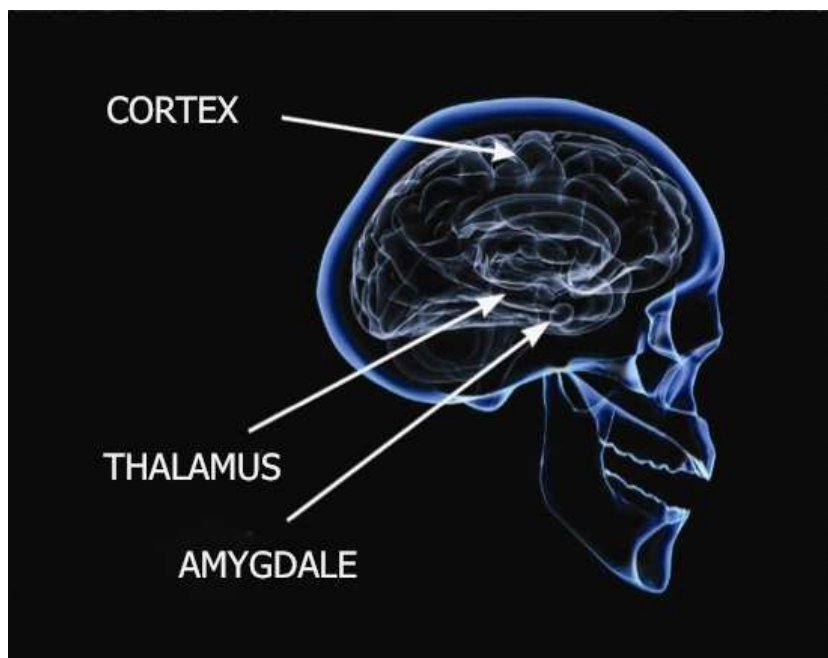
Notre esprit à tous, est constitué d'une partie consciente et d'une partie inconsciente. La partie consciente de notre esprit est la partie, qui, par définition, est consciente, et m'écoute en ce moment, rationalisant et analysant ce que je dis. Cette partie de votre esprit est en fait très faible, elle est plus comme un projecteur qui se concentre sur une chose à la fois plutôt qu'une section biologique identifiable de votre cerveau. Cependant elle est généralement associée avec le cortex, ou partie extérieure de votre cerveau.

Votre subconscient est un cerveau plus ancien que la plupart des animaux possèdent, et traditionnellement, il a été associé seulement avec les émotions et la mémoire. Cependant, je dirais que

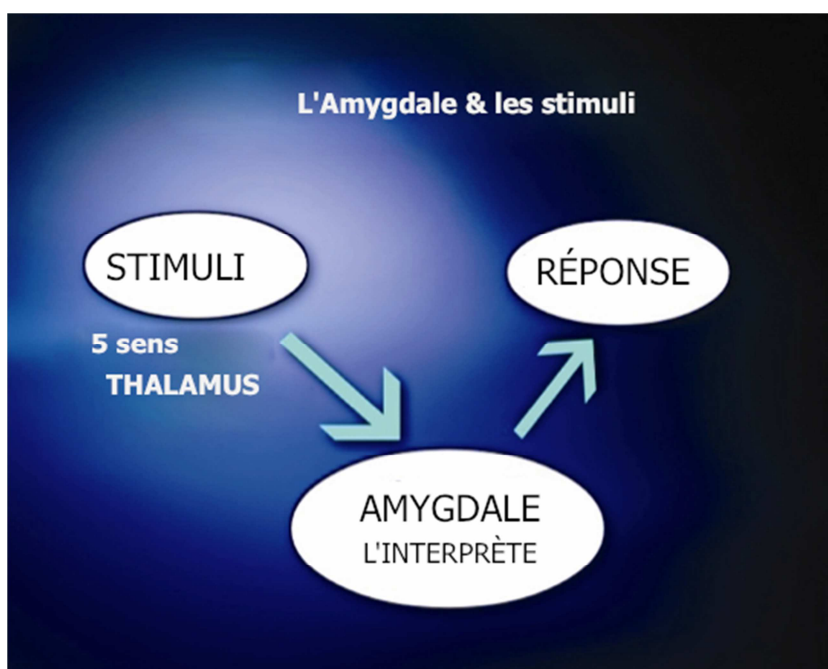
le subconscient est beaucoup plus que cela. L'inconscient est une combinaison de tous vos souvenirs, fonctions corporelles, réactions émotionnelles, croyances, et bien plus encore. Il pourrait également être défini comme toute l'intelligence de votre corps qui fait fonctionner les choses, qui est en dehors de votre conscience et de votre contrôle de chaque instant.

### L'AMYGDALE, UNE PART IMPORTANTE DE L'INCONSCIENT

Dans votre cerveau inconscient se trouve une structure appelée l'amygdale. C'est une structure en forme de petite amande dans ce qu'on appelle le système limbique du cerveau, et il y en a en fait deux.

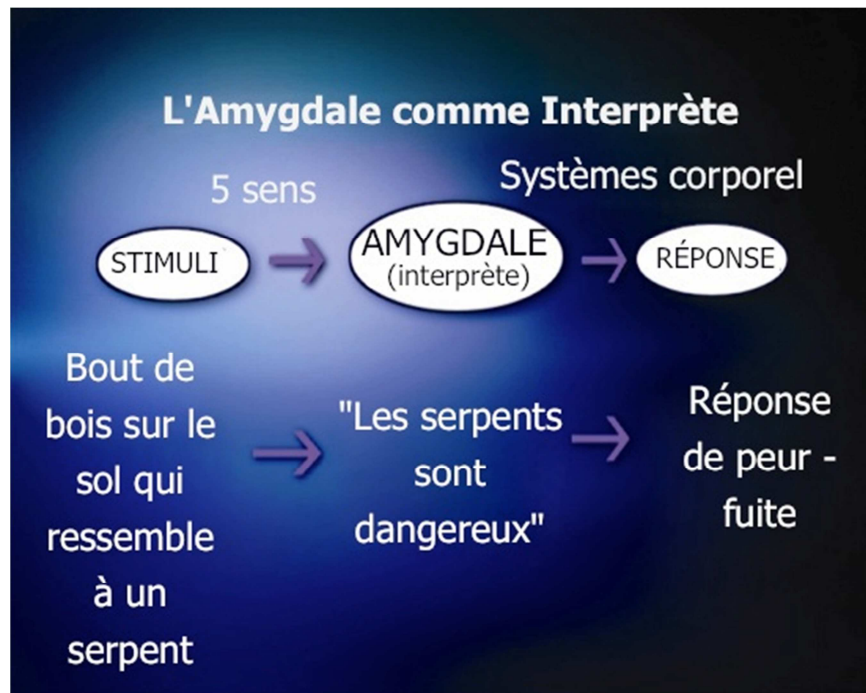


Beaucoup de réactions émotionnelles sont traitées par l'amygdale, y compris la peur et la colère. Une de ses principales fonctions est de protéger le corps contre le danger. Pour ce faire, elle collecte des informations sur le monde extérieur à travers les 5 sens, nous les appellerons stimuli, et interprète ensuite si ces stimuli représentent une menace.

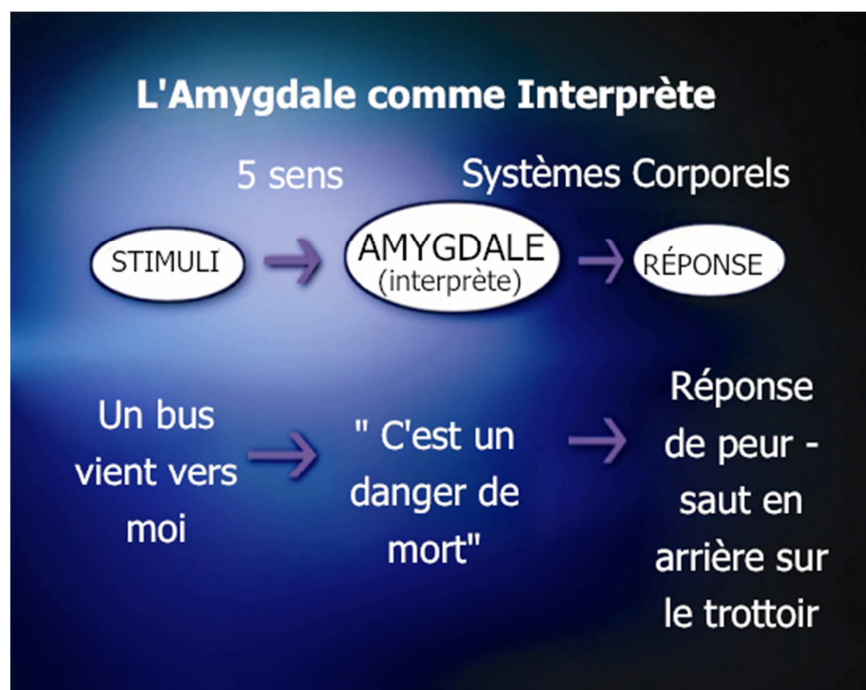


Donc, sur le côté gauche du diagramme, vous pouvez voir que les stimuli arrivent de la gauche à travers les sens. Toutes les informations sont regroupées dans une structure du cerveau appelée thalamus. Le thalamus envoie ensuite ces informations toutes prêtes à être interprétées dans l'amygdale, puis l'amygdale crée une réponse appropriée. Si c'est dangereux, elle crée alors une réponse de protection utilisant les connexions qu'elle a avec de nombreuses autres structures cérébrales et dans le corps entier. Dans le diagramme suivant, vous pouvez voir qu'il y a des stimuli entrants sur la gauche,

ils se interprètent par l'amygdale afin de savoir si quelque chose est dangereux ou non, et puis l'amygdale déclenche les réponses sur le côté droit.



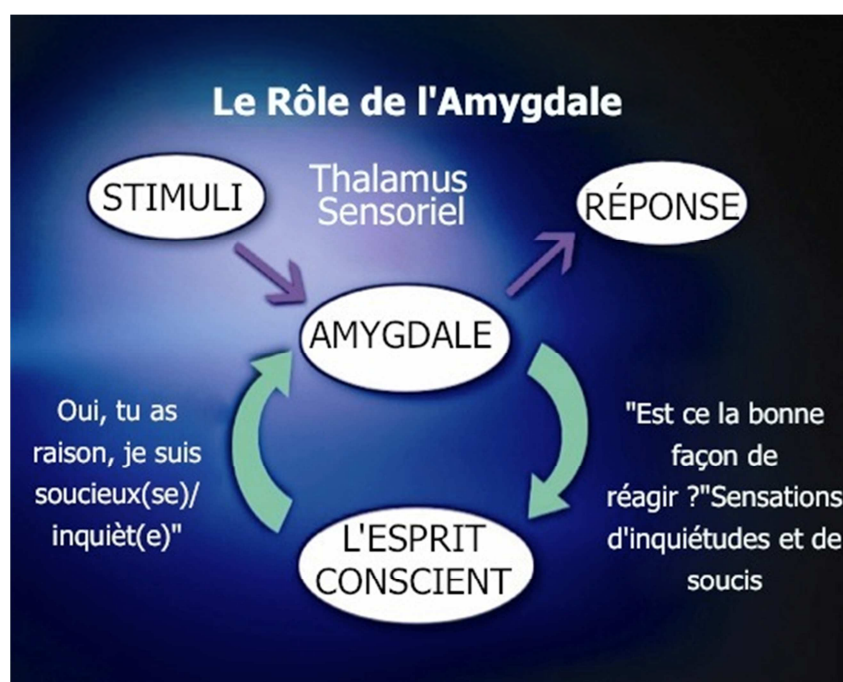
Permettez-moi de vous donner quelques exemples de la façon dont fonctionne l'amygdale dans la pratique. Dans le premier exemple, imaginez que vous êtes dans la forêt et que vous avez vu un bâton sur le sol qui ressemblait à un serpent. L'amygdale utilisera les informations transmises par vos yeux et décidera que ça pourrait être un serpent. Vous ressentirez donc immédiatement une réaction de peur et l'envie de fuir. Dans ce premier exemple, nous pouvons voir que l'amygdale n'a pas toujours raison, parfois elle se trompe seulement sur la prudence à avoir. Dans un deuxième exemple, imaginez que vous vous engagez sur la route et qu'un autobus fonce vers vous. Votre sens entendent et voient le bus, puis transfèrent ces l'information instantanément à votre amygdale. L'amygdale a à prendre une décision en une fraction de seconde pour savoir quoi faire, et elle enverra instantanément des signaux électriques à vos jambes pour vous remettre sur le trottoir. Tout cela va se passer en millisecondes sans que votre esprit conscient soit impliqué. Vous pouvez en voir les avantages, car si votre esprit conscient avait été impliqué, il aurait été trop long de traiter toutes les informations.



Maintenant, que se passe t-il quand on se rend compte qu'on a failli se faire écraser par un bus? Je suis sûr que vous ressentiriez un frisson en remontant sur le trottoir. Ce frisson sera probablement



accompagné d'une certaine anxiété ou de peur, en gros un sentiment de "Oh mon Dieu, j'ai failli me faire écraser par un bus!" Permettez-moi de vous expliquer ce qui se passe.



Dans le diagramme, l'amygdale a envoyé un message vers le bas vers l'esprit conscient, le remplissant ainsi de pensées de peur, visibles sur le côté droit. C'est alors que vous vous dites "Oh mon Dieu, j'ai failli me faire écraser par un bus ... Je dois faire plus attention la prochaine fois" et vous frémissez à l'idée de ce qui aurait pu arriver. La raison pour laquelle l'amygdale fait cela, c'est pour vérifier que les autobus sont dangereux. Elle sait que vous êtes plus intelligent qu'elle ne l'est, et qu'il pourrait y avoir une raison pour laquelle les autobus ne sont pas dangereux. Elle entre dans un dialogue avec votre esprit conscient (le conscient).

Dès que cela se produit consciemment et que vous sentez ce sentiment de peur, si vous ne le remettez pas en question, vous envoyez sans le savoir un message à l'amygdale confirmant que c'était correct, que les autobus sont dangereux. Elle doit vous protéger la prochaine fois qu'il y a un bus. La logique que l'amygdale utilise est: si je peux créer des pensées et des sentiments d'inquiétude dans l'esprit conscient sans que ceux-ci soient interrompus, alors les réponses de protection que je déclenche doivent être correctes. Si l'esprit conscient ne conteste pas ce que je lui ai fait ressentir, ça signifie que mes actions étaient justifiées. Cependant, si l'esprit conscient n'est pas dérangé par le danger, pense que ce n'est pas si grave et ne croit pas en ce sentiment de peur, alors peut-être que les bus ne sont pas si dangereux que ça.

Un autre exemple qui fonctionne avec le schéma, c'est quand vous vous sentez stressé(e) parce que votre patron attend de vous que vous terminiez un projet. Ces mécanismes de protection ont été conçus pour nous protéger contre les dangers physiques, mais dans le monde moderne nous n'en rencontrons plus tant que ça. À la place, les dangers sont souvent de nature émotionnelle et psychologique.

Pouvez-vous voir à quel point ce système fonctionne, et comment il a été perfectionné au cours de millions d'années d'évolution pour nous protéger des dangers ? Il crée la meilleure réponse possible, en fonction de vos expériences antérieures, mais vérifie aussi avec l'esprit conscient au cas où vous auriez changé d'avis quant à savoir si quelque chose est dangereux ou non. En fait nous sommes là aujourd'hui grâce en grande partie à nos amygdales qui font que nous survivons.

Cependant, ce mécanisme de protection contient également des indices sur le SFC. Ces mécanismes de protection inconscients peuvent parfois être programmés pour nous surprotéger, et c'est alors que des problèmes peuvent survenir. Un exemple de ceci peut être une phobie ou une attaque de panique, où l'amygdale nous surprotège et nous fait ressentir de l'anxiété par rapport à quelque chose dont on ne devrait pas s'inquiéter. Donc, si quelqu'un a la phobie des araignées, c'est l'amygdale qui a une réaction excessive à l'araignée et emporte l'esprit conscient avec elle.

## **REPROGRAMMER L'AMYGDALÉ**

Donc, comme on le voit, l'amygdale utilise les informations entrantes, décide si elles sont dangereuses, et déclenche une réaction de lutte ou de fuite, qui est en fait vraiment conçue pour les dangers physiques. Si elle le fait, c'est parce qu'elle a appris à le faire en réponse à quelque chose, et que votre esprit conscient lui a donné sa bénédiction. À titre d'exemple, étudions la peur d'effectuer un projet au travail ou à l'école. Quelqu'un comme votre patron ou votre professeur peuvent vous remettre un projet, et vous pouvez avoir une réaction de peur instantanément, c'est-à-dire que votre amygdale voit le projet comme une menace parce qu'elle estime que vous ne pouvez pas faire un bon travail, ou que vous n'êtes pas en mesure de le faire à temps, quoi que ce soit. L'amygdale envoie alors un message chargé d'émotion à l'esprit conscient en disant "Hé, c'est un truc effrayant!" Maintenant, si votre esprit conscient s'emballé, alors vous envoyez un message à l'amygdale en disant: «Oui tu as raison, c'est un truc effrayant!" Donc si vous permettez à votre esprit conscient de se laisser emporter par ces pensées de façon répétée, l'amygdale va déclencher une réaction de stress à chaque fois qu'un projet vous sera remis. Cependant, cette réponse peut être reprogrammée et nous le faisons tout le temps dans nos vies. Il y a probablement des choses dont vous aviez peur mais dont vous n'êtes plus effrayé à présent, c'est juste la façon dont vous avez conditionné votre esprit à penser - et vous avez toujours le pouvoir de le faire.

Donc dans cet exemple, il se peut qu'un jour votre patron vous remette une autre tâche ou un autre projet, mais que cette fois-ci vous reconnaissez agir de façon exagérée, et vous ne prenez pas peur, mais vous vous dites «Ça va aller, je vais finir ce projet!" Au moment où vous vous dites ça, vous commencez à reprogrammer votre amygdale pour qu'elle ne réagisse plus aux projets. Et si vous faites cela à plusieurs reprises, l'amygdale reçoit très vite le message et ne réagit plus ... mais pourquoi le fait-elle? L'amygdale sait que vous savez mieux qu'elle, et elle sera à votre écoute, c'est votre serviteur, elle fait ce que vous voulez qu'elle fasse. Vous demanderez peut-être si l'amygdale est mon serviteur pourquoi ne pas simplement faire ce que je veux qu'elle fasse? Eh bien, vous devez communiquer avec elle de la bonne façon, si vous êtes juste contrarié, elle ne vous écouterá pas. Si vous êtes fâché, que vous vous angoissez au sujet de quelque chose, ça ne fera qu'empirer. Mais elle peut être reprogrammée si vous n'adhérez plus à ses réactions de peur, mais choisissez plutôt d'interrompre ses comportements négatifs et de faire autre chose.

## **RÉSUMÉ DES PRINCIPAUX POINTS**

En résumé voici jusqu'à présent les points clés de cette section:

- ✚ Nous avons un esprit conscient et un esprit subconscient, à l'intérieur du subconscient se trouve l'amygdale
- ✚ Le rôle de l'amygdale est de décider si quelque chose nous menace, et de libérer une réponse appropriée pour nous protéger, impliquant souvent une réaction de lutte ou de fuite
- ✚ La réaction de lutte ou de fuite est également connue comme la réponse au stress, ou la stimulation du système nerveux sympathique
- ✚ Nous pouvons parfois, inconsciemment, programmer l'amygdale à s'inquiéter, voire s'angoisser pour des choses dont nous ne voulons pas avoir peur
- ✚ Grâce à notre esprit conscient, nous pouvons toujours reprogrammer l'amygdale

Nous allons maintenant passer à l'explication des causes du SFC, et nous utiliserons les concepts de l'esprit conscient, de subconscient, et d'amygdale dans notre explication.

## **LA CAUSE INITIALE DU SFC**

Alors, comment débute le SFC? Dans cette section, nous allons envisager les premiers facteurs qui causent le SFC, ainsi que des facteurs qui le pousse à continuer. Dans mon expérience avec la plupart des gens atteints, l'état a tendance à se manifester au cours d'une période particulièrement stressante de la vie. En fonction de ce que nous venons d'évoquer, vous pouvez imaginer ce qui se passe.

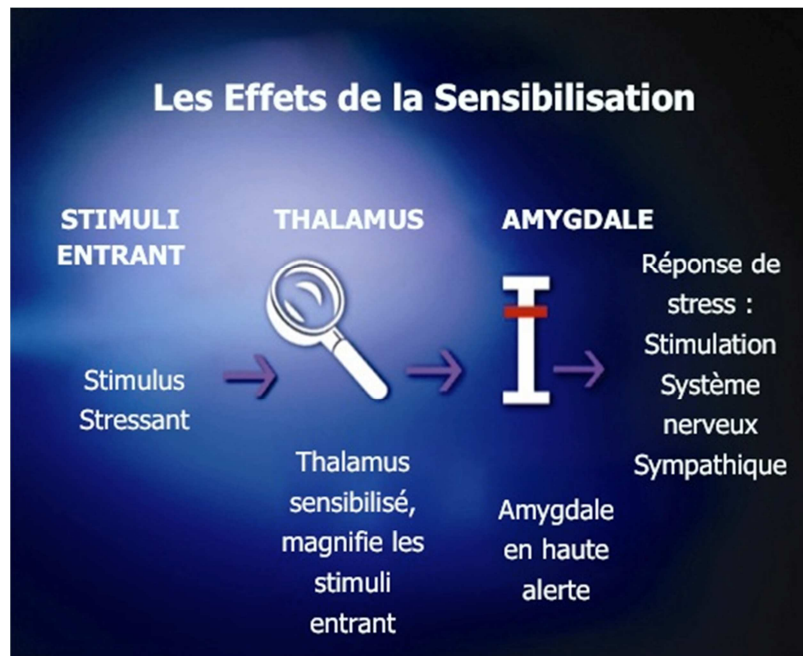


Beaucoup de stimuli parviennent à l'amygdale par le côté gauche. L'amygdale les perçoit beaucoup comme une menace, et elle envoie des pensées chargées d'émotions à l'esprit conscient sur le côté droit, afin qu'il nous avertisse de la menace, afin que nous puissions y faire face. À l'époque, vous avez pu vous sentir dépassé par ces pensées négatives, lorsque l'amygdale recevait beaucoup de messages sur le côté gauche indiquant que vous étiez en danger. En fait, beaucoup de gens parlent de ce sentiment d'être dépassé au début de la maladie, de ne pas être capable de gérer, et d'un sentiment de "je ne peux pas faire face". C'est essentiellement la raison pour laquelle l'amygdale continue à se sentir menacée, et vous fait vous sentir consciemment menacé.

Maintenant, ce n'est pas vrai dans tous les cas, une minorité de personnes développent un SFC quand les choses vont bien en général. Cependant quand j'approfondis, il y a souvent des contraintes inconscientes, par exemple des choses qu'ils n'ont pas traités, des questions non résolues, et d'autres choses. Un certain nombre de personnes développent un SFC à l'université et affirment qu'ils passaient un bon moment. Mais à regarder de plus près, ils viennent à comprendre qu'ils étaient aussi dans un tout nouvel environnement avec probablement une mauvaise alimentation, boisson, le stress des examens, la charge de travail, étaient loin de chez eux, avec souvent le stress de l'intégration sociale avec un nouveau groupe de pairs. Donc, ce qui peut être stressant pour nos amygdales, on peut penser que ça ne l'est pas pour nous. Le déclencheur du SFC le plus courant que j'ai rencontré a été une charge de travail excessive et d'autres contraintes en matière d'emploi. D'ailleurs, de nombreuses personnes disent qu'ils ont commencé à remarquer des symptômes liés à la fatigue avant le début de la maladie, et ils s'étaient sentis au bord du gouffre pendant un bon moment. Posez vous la question de savoir si cela s'applique à vous.

Ce stress, en passant, peut être mental, émotionnel et/ou physique. Par exemple, j'ai traité des gens qui ont souffert de la violence psychologique d'un partenaire pendant des années avant de contracter le SFC (stress émotionnel), et d'autres personnes qui faisaient de l'exercice à outrance avant de le contracter (stress physique). Il tend à être une combinaison des trois pour la plupart des gens.

C'est maintenant le moment où un peu de neurologie du cerveau vient nous aider à comprendre comment le SFC débute. Souvenez vous que j'ai parlé de l'amygdale en état d'alerte. C'est le moment où l'amygdale est ce que nous appelons «sensibilisée» - cela signifie, puisqu'elle est en état d'alerte à cause de tous les stimuli stressants venant des sens, qu'elle peut rester en état d'alerte face à tout et il est difficile pour elle de se calmer.



Dans le schéma, on peut voir comment les stimuli arrivent de la gauche et sont magnifiés par le thalamus, qui est lui aussi devenu sensibilisé. C'est représenté par la loupe. Fondamentalement, le thalamus magnifie tout ce qui le traverse. Ces messages sont ensuite envoyés à l'amygdale. Imaginez que l'amygdale est comme un curseur de contrôle de volume qui monte et qui descend comme vous pourriez le voir sur une chaîne hi-fi ou un téléviseur. Le curseur voit comment vous vous sentez, et est parfois appelé le « thermomètre d'anxiété ». Quand l'esprit est détendu, le curseur est en bas, et les stimuli sont dans l'amygdale, mais l'amygdale est sobre et ne répond pas de façon spectaculaire. Toutefois, lorsque l'amygdale est sensibilisée, le curseur est au top, prêt à répondre à tout stimulus qu'il se sent.

Alors, imaginez votre amygdale tout le temps en action, et quand c'est le cas, elle déclenche un tas de changements dans le corps par le biais de ce qu'on appelle le système nerveux sympathique. Il utilise une variété de voies, l'une d'elle étant une structure du cerveau appelée l'hypothalamus. Les hormones de stress sont libérées dans le sang en permanence, les muscles se tendent, l'adrénaline envahit le corps, la digestion est arrêtée, le sang est dirigé vers les muscles, le sucre est libéré dans le sang, toute une série de changements se passent dans le corps. Comme nous l'avons tous entendu, lorsque nous avons du stress dans notre organisme ça affecte notre système immunitaire. La puissance du système immunitaire est réduite, donc il ne peut plus réagir face aux virus, bactéries ou autres dangers toxiques. Par conséquent, il est attaqué.

En résumé, jusqu'à présent nous avons vu que l'amygdale était en état d'alerte élevé, l'esprit et le corps sont stressés parce qu'ils essayent de dépasser ce que vous traversez à l'époque.

Des études montrent qu'environ 70% des personnes atteintes du SFC se souviennent d'avoir contracté un virus ou déclenché une intoxication au début de leur maladie, dont ils semblaient ne jamais se remettre. Quand le corps fait face à un virus/toxine, il perçoit qu'il est menacé et détourne l'énergie des fonctions non essentielles afin de lutter contre le virus. À titre d'exemple, nous, avons tous fait l'expérience de la grippe où le corps entier fait mal, nous nous sentons faibles, nauséux, et nous blâmons pour cela le virus de la grippe. Toutefois, ce n'est pas nécessairement le virus de la grippe elle-même qui est à l'origine de ces symptômes, c'est le déclenchement du système immunitaire qui détourne les ressources destinées à d'autres fonctions dans le corps.

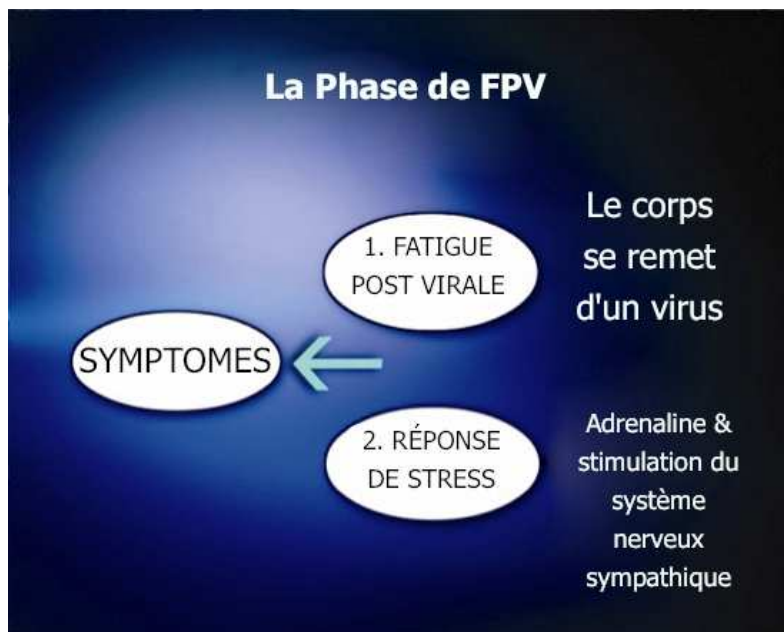
Il y a donc pour l'instant, deux choses qui coïncident dans le corps:

1. Une période particulièrement stressante dans la vie du patient, mentalement, émotionnellement ou physiquement. Cela réduit la puissance du système immunitaire.
2. Un virus/bactérie/autre toxine dans 70% des cas.

En raison du stress, le virus semble être actif plus longtemps que d'habitude chez un grand nombre de patients. Parce que le système immunitaire est diminué, la personne se sent longtemps faible. Une fois encore, il y a une minorité de patients qui ne se souviennent d'aucun virus particulier, mais il se peut que le corps ait quand même combattu quelque chose à un moment donné au début de la maladie. En raison du système immunitaire affaibli, il faut beaucoup plus de temps que d'habitude pour que la maladie s'en aille, et même une fois la maladie disparue, une personne peut se sentir encore épuisée et

fatiguée. C'est fréquent et connu sous le nom de fatigue post-virale ou FPV. Les gens qui se sentent faibles mettent plus de temps à récupérer d'un virus ou autre maladie que les gens en bonne santé.

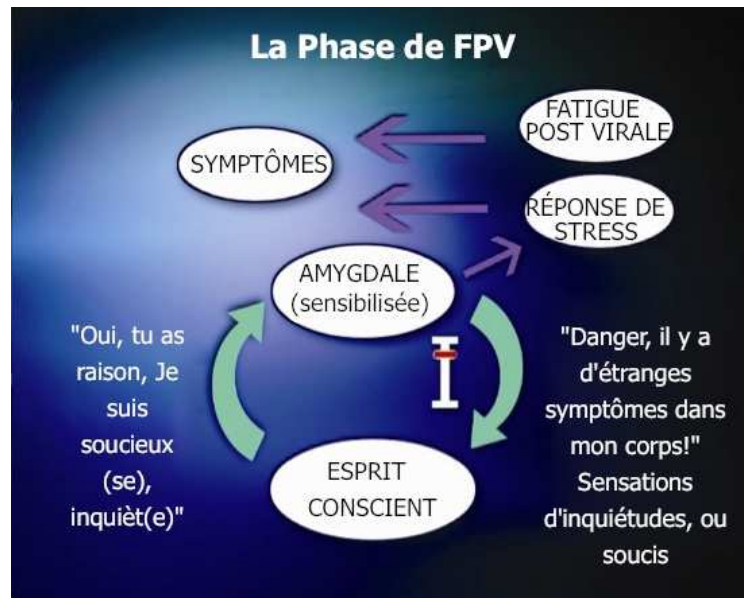
Il y a donc maintenant deux choses qui contribuent à des symptômes physiques au début du SFC. Premièrement les symptômes de la fatigue post-virale ou FPV, et deuxièmement la stimulation du système nerveux sympathique par l'adrénaline et autres molécules chimiques fatiguant le système.



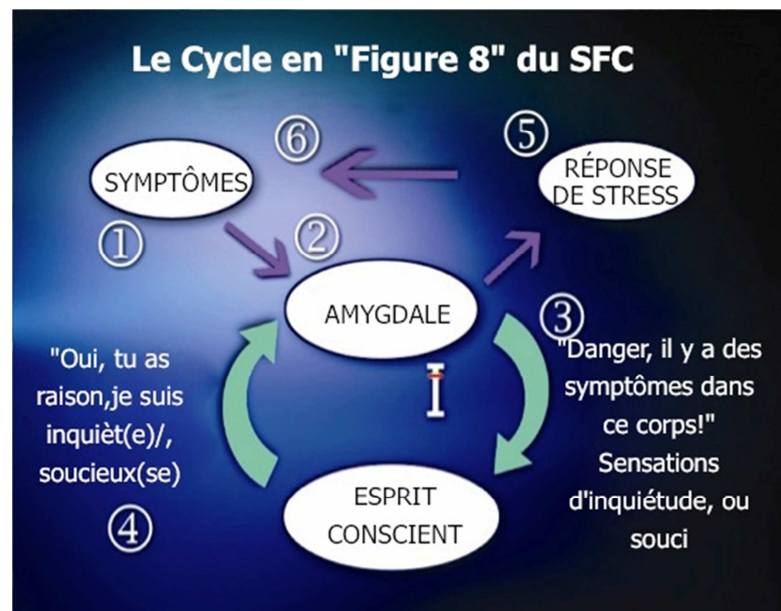
Je ne sais pas si vous pouvez vous en souvenir, mais je suis sûr que vers le début de votre maladie vous étiez probablement préoccupés par ce qui se passait. Je me souviens qu'à l'époque où je suis tombé malade, je disais des choses comme: «Mon Dieu, pourquoi est-ce que ça prend tant de temps pour aller mieux » « Quand ces symptômes vont-ils disparaître ? » « J'en ai marre de me sentir comme ça ». « Je suis une personne consciencieuse, j'ai du travail à faire, je ne peux pas être malade! » Petit à petit, je devenais de plus en plus préoccupé par la raison pour laquelle mon état ne s'améliorait pas, et cela me stressait encore plus.

Or, d'après certaines recherches innovantes du professeur Joseph Ledoux, lorsque l'amygdale est sensible, elle a tendance à découvrir de nouveaux facteurs de sensibilisation. À titre d'exemple, si vous êtes stressé par une chose, il devient très facile d'être stressé par quelque chose d'autre. Parce que vous étiez très préoccupé par ce qui se passait vers le début de votre maladie, vous pouvez, par inadvertance, avoir programmé l'amygdale à se sensibiliser à d'autres symptômes. Votre préoccupation consciente d'être encore malade aurait envoyé un message à votre amygdale signalant que quelque chose n'allait pas dans votre corps. Et parce que l'amygdale est sensibilisée, elle envoie très vite des messages pour vous dire "Hé, le corps est épuisé, ce qui se passe est dangereux, n'est-ce pas?!" "Ton corps est faible, fais quelque chose!" Cela peut alors entraîner d'autres pensées négatives conscientes, qui à leur tour déclencheront l'amygdale, créant ainsi un cercle vicieux. Cela peut également être complètement inconscient.

Dans le schéma, on peut voir que l'esprit conscient et l'amygdale réagissent négativement à la façon dont le corps se sent, et il en résulte une stimulation de la réponse au stress. Cela s'ajoute aux symptômes déjà ressentis à la suite du FPV. Cette situation est aggravée par le fait que vous deviez ensuite aller d'un médecin à l'autre pour essayer de comprendre ce qui se passe, et par la lecture de choses négatives au sujet du SFC sur Internet ou dans des manuels. Cela peut contribuer à ce que vous soyez encore plus négatif.



J'ai remarqué que beaucoup de mes patients sont généralement des gens très motivés, ce qui peut accroître la négativité envers les symptômes. Ainsi, par exemple, une personne peut devenir de plus en plus agitée en voyant que son état ne s'améliore pas. La frustration et le mécontentement programme encore plus l'amygdale à penser que quelque chose cloche. Cela crée un traumatisme dans l'amygdale. C'est le début du SFC. Des recherches montrent que certains patients souffrant du SFC ont les caractéristiques de quelqu'un qui a une baisse du système immunitaire, et d'autres ont une réponse immunitaire élevée. Il existe des preuves que même les réactions immunitaires peuvent être conditionnées par un stimulus particulier, alors, être inconsciemment préoccupé par des symptômes peut déclencher certaines réponses immunitaires, car cela rappelle au corps l'époque où il tentait de surmonter le virus originel. Par exemple, si vous donnez à des rats une eau sucrée contenant un virus, le système immunitaire des rats se déclenche. Si vous faites cela souvent, au bout d'un temps, il vous suffira de donner de l'eau sucrée sans virus à ces rats pour que leur système immunitaire réagisse quand même. Ainsi, les réponses immunitaires peuvent également faire partie du conditionnement.



Sur ce diagramme, commençons en 1. Il y a des symptômes physiques, comme la fatigue provoquée par une stimulation trop importante du système nerveux. L'amygdale est maintenant sensibilisée aux symptômes, et le symptôme est sensibilisé par l'amygdale en 2. L'amygdale a été programmée pour traiter les symptômes comme dangereux, et déclenche des pensées négatives dans l'esprit conscient en 3. Le petit curseur dans l'amygdale montre que l'amygdale est en permanence en état d'alerte élevé. L'esprit conscient s'emballe à cause des sensations et crée des pensées négatives à propos des symptômes, envoyant à l'amygdale le message que quelque chose cloche (4). Ce message encourage l'amygdale à continuer de libérer une réponse de stress, en 5. La réaction intense de stress entraîne ensuite de nombreux symptômes physiques (6) à travers la libération d'adrénaline et d'autres produits chimiques qui se multiplient et créent les circonstances auxquelles l'amygdale est sensible - les

symptômes ... vous pouvez voir assez clairement comment le corps se retrouve coincé et les symptômes continuent sans relâche. Le corps est coincé dans un cycle temporaire où il réagit à ses propres réactions.

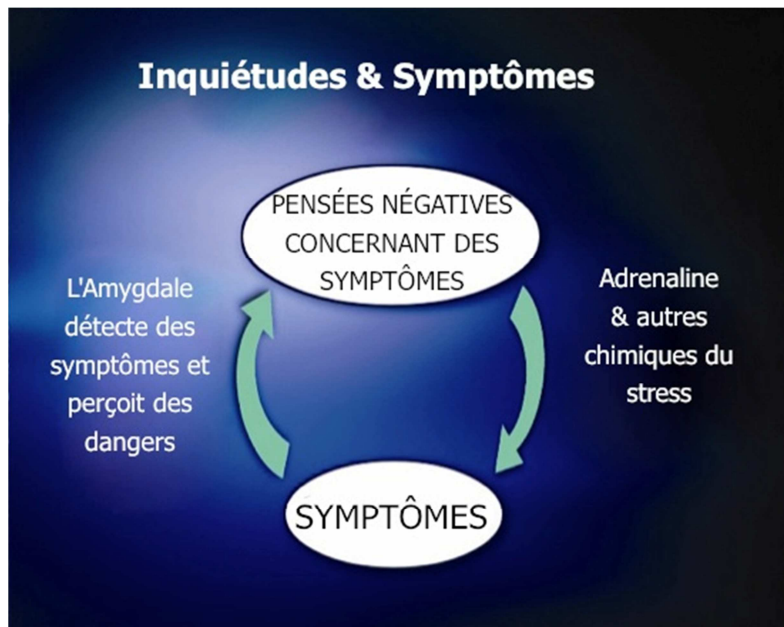
En outre, toute autre source de stress extérieur est exagérée, car l'amygdale est en état d'alerte face à tous les dangers - et une fois de plus, vous pouvez remarquer que depuis le SFC, vous êtes plus inquiets qu'avant au sujet de certaines choses, et vous vous sentez généralement plus sensible. Il se passe quelque chose d'autre. L'amygdale est maintenant sensible à tous les événements, situations ou personnes qui aggravent les symptômes, soulignés dans la zone rouge:



Donc l'amygdale redoute les situations énergivore au niveau mental, physique ou émotionnel, et va réagir dans l'appréhension de ces événements et situations. C'est pourquoi j'en suis sûr, vous avez fait l'expérience de nombreuses pensées négatives, comme douter de pouvoir gérer certaines situations ou vous demander si une tâche vous fatiguerait ou non. Vous pouvez dépenser beaucoup de temps et d'énergie à anticiper les événements et les tâches à venir, ce qui en soi contribue à créer des symptômes via le processus de la figure 8.

Maintenant, la question finale que vous pouvez vous poser est: «Pourquoi est-ce que tout cela continue alors que le stress a disparu?» À titre d'exemple, vous pouvez ne plus travailler, ou passer beaucoup de temps à vous reposer, etc. Alors pourquoi l'amygdale ne cesse t-elle pas son hyperactivité ? Eh bien parce qu'une personne peut s'être arrêtée physiquement, et garder un esprit très occupé mentalement et émotionnellement et il peut être difficile de se détendre et de lâcher prise. C'est parce que l'amygdale est constamment en action, stimulant l'ensemble du cerveau, ce qui fatigue très rapidement l'esprit et le corps. Je me souviens avoir lu qu'une heure d'inquiétude équivaut à 10 heures de dur labeur, et je suis sûr que vous avez vécu cela. Par exemple, si vous vous sentez fatigué après une journée de travail assis à un bureau, ce n'est probablement pas le travail physique lui-même qui vous fatigue mais le souci autour du travail qui a provoqué la fatigue, ainsi que tout le stress qui lui est associé.

Donc, en résumé, nous avons examiné comment l'amygdale devenait sensible aux symptômes en raison du traumatisme qu'elle traverse. De plus, elle continue de réagir aux symptômes et autres négativités en stimulant le système nerveux, très puissant, et en créant encore plus de symptômes. La seule fois où vous avez conscience de ce processus, c'est quand vous captez une pensée inquiète ou anxieuse de l'amygdale. Vous croyez alors naturellement cette pensée et pensez que quelque chose ne va pas, et cela suffit comme message de confirmation pour l'amygdale. Elle répond alors en stimulant le système nerveux, provoquant plus de symptômes.



Permettez-moi de simplifier le processus. Un moyen très simple de voir les choses est le suivant: lorsque votre esprit s'inquiète au sujet de symptômes (le haut de ce diagramme), il libère d'avantage d'adrénaline et de molécules chimiques du stress dans le corps (le côté droit) ce qui provoque plus de symptômes (en bas), et crée alors plus d'inquiétude au sujet des symptômes, et ainsi de suite, comme dans le schéma, créant un cercle vicieux.

Il y a tant d'indices qui indiquent qu'une programmation inadéquate de l'amygdale est responsable du SFC. Tout d'abord, les crises de panique sont fréquentes chez les personnes atteintes du SFC, et les chercheurs pensent que ces attaques de panique sont causées par une amygdale hyperactive. Deuxièmement, le scan du cerveau de personnes atteintes du SFC montre que le système limbique du cerveau est en alerte et très stimulé, et c'est là que se situent l'amygdale et le thalamus. Il y a beaucoup plus de renseignements appuyant cette théorie dans la parution médicale que j'ai écrite, et qui est disponible en ligne au [www.SFCrecovery.com](http://www.SFCrecovery.com). Par ailleurs, permettez-moi de parler de quelques autres indices anecdotiques.

### **OBSERVATIONS ANECDOTIQUES APPUYANT CETTE EXPLICATION**

#### **1. ESPRITS OCCUPÉS**

Quand j'ai eu le SFC, j'ai remarqué que mon esprit était très occupé, comme une course constante entre toutes les pensées de l'époque, la plupart d'entre elles négatives. C'est comme si je ne pouvais cesser de m'inquiéter à propos de tout. J'ai remarqué que beaucoup de mes patients sont pareils, même s'ils sont physiquement fatigués et ne peuvent pas faire beaucoup, ils sont encore en course mentalement. Les gens disent qu'ils ont du mal à « débrancher », comme s'ils faisaient constamment vrombir le moteur d'une voiture, mais sans jamais aller nulle part! C'est encore l'amygdale, tout simplement, qui pousse les situations hors de toute proportion, et maintient le cerveau occupé. Cela peut épuiser le cerveau.

#### **2. PENSÉES NÉGATIVES AU SUJET DES SYMPTÔMES**

Les patients signalent aussi qu'ils sont incapables de se concentrer sur autre chose que les symptômes, comme s'ils étaient constamment bombardés par des pensées négatives, que ce soit par rapport aux symptômes ou des tâches à accomplir. Comme si le corps criait constamment: «Je ne peux pas faire face!» Cela varie d'un patient à l'autre, pour certaines personnes cela n'arrive que de temps en temps, alors que d'autres trouvent que c'est quasiment constant, surtout quand les symptômes sont pénibles. De nouveau, c'est tout simplement l'amygdale qui sur-réagit et vous dépasse avec tous ses messages.

#### **3. ENTREVOIR**

Avez-vous déjà remarqué que parfois, si votre esprit est concentré à 100% sur quelque chose de très stimulant, ou quelque chose de vraiment important ou agréable, vous pouviez oublier temporairement les symptômes et vous sentir presque normal? Beaucoup de mes patients rapportent ce phénomène, et je l'appelle « entrevoir ». Il s'agit d'un aperçu de la façon dont vous pourrez vous sentir quand vous irez mieux. Pour certaines personnes, cela arrive souvent lors d'un événement social, lorsqu'ils parlent à des gens et oublient qu'ils sont malades.





Pour montrer cela dans les faits, nous allons jeter un oeil à une diapositive précédente. Fondamentalement, l'amygdale vous envoie des pensées inquiètes dans la flèche blanche sur le côté droit. Mais si votre esprit conscient est engagé dans quelque chose d'autre qui vous semble plus important, l'amygdale pense, "Attendez, je n'arrive pas à attirer l'attention de cette personne, donc peut-être que les symptômes ne sont pas si dangereux que ça, et je devrais couper l'alerte". L'amygdale calme donc l'excitation, et vous vous sentez temporairement mieux. Mais une fois que l'activité qui vous occupait est terminée et que vous pensez à votre corps de nouveau, les cycles de l'adrénaline recommencent une fois de plus. Cela ne signifie pas que vous devez ignorer le corps et les symptômes, parce que cette stratégie n'aide pas forcément non plus. Voici une citation du professeur Joseph Ledoux à ce sujet. Il dit:

«L'excitation vous enferme dans l'état émotionnel dans lequel vous vous trouvez (peu importe lequel) au moment de l'excitation, à moins que quelque chose d'autre ne se produise qui soit assez important et suscite suffisamment d'intérêt pour changer l'attention à l'excitation.»

Le Professeur Ledoux dit que votre esprit restera obsédé par ce qui vous préoccupait le plus à un moment donné, et il restera inconsciemment bloqué jusqu'à ce que quelque chose de plus excitant se produise.

#### **4. RETABLISSEMENTS TEMPORAIRES GRACE A DE NOUVEAUX TRAITEMENTS**

J'ai remarqué que beaucoup de gens améliorent leur état grâce à divers thérapies. Ils se disent que cette thérapie est leur voie pour guérir. Lorsqu'ils font des rechutes ils retentent la même thérapie qui ne semble plus fonctionner. J'ai vu cela maintes et maintes fois. Qu'est-ce qui se passe ? Eh bien, je crois que lorsque quelqu'un tente un nouveau traitement, dans un premier temps, il se peut que ce traitement aide à soulager certains symptômes. Par exemple, changer de régime alimentaire peut, dans certains cas, apporter des changements positifs. La personne se sent vraiment mieux, et elle pense avoir trouvé la réponse au SFC. Elle est si sûre d'aller mieux que neurologiquement, il est probable que les messages provenant de l'amygdale ne parviennent plus jusqu'au cerveau conscient. L'amygdale est progressivement reprogrammée, et cette personne avancera vers un réel rétablissement. Ensuite, il se peut qu'il y ait une récurrence pour une raison ou pour une autre: peut-être en faire trop ou trop se stresser. Les gens sont négatifs et déçus du traitement grâce auquel ils se croyaient guéri, et puis les messages de l'amygdale recommencent à passer et le cycle recommence. La thérapie ne semble plus fonctionner.

Nous allons maintenant évoquer comment ces symptômes pénibles sont créés par une hyperactivité du système nerveux sympathique.

#### **COMMENT SE PRODUISENT LES SYMPTOMES DU SFC**

La plupart des symptômes du SFC sont causés par une stimulation constante de la réponse au stress (qui, en termes médicaux est connue comme une excitation sympathique hyperactive). Rappelez-vous que la réponse au stress a été initialement conçue pour nous protéger contre les dangers physiques, comme par exemple fuir un animal sauvage et être stimulée pendant de courtes périodes. Si cette

réponse est stimulée pendant de longues périodes, elle déclenche toutes sortes de symptômes débilissants dans le corps, dont la fatigue chronique. Elle peut toucher tout le fonctionnement du système immunitaire, le bon fonctionnement des mitochondries, ou le système digestif. Si vous parlez à quelqu'un qui a vécu une crise de panique seulement quelques minutes, il vous dira qu'il s'est senti épuisé pendant des heures après. Cela peut nous aider à comprendre comment la stimulation de la réponse au stress peut produire des symptômes si spectaculaires.

Vous pouvez vous demander, "Comment le SFC diffère-t-il des crises d'angoisse ou de panique?" Je dirais que ce sont deux maux très différents, mais que leur facteur commun est une stimulation chronique du système nerveux par l'amygdale. La façon dont l'amygdale s'y prend et la combinaison de symptômes produits sera différente pour chaque personne. En outre, poursuivre la stimulation de l'amygdale peut occasionner des maladies secondaires propres à chaque personne, ce qui aggrave encore le cercle vicieux.

L'amygdale a des connexions directes avec de nombreuses structures cérébrales différentes ainsi qu'avec des systèmes du corps comme montré dans le diagramme, pas seulement avec l'hypothalamus. Cela signifie que l'amygdale peut mettre tout le corps en état d'alerte instantanément. Avant, les chercheurs pensaient que l'hypothalamus était le principal organe du cerveau qui déclenchait une réponse, mais les dernières recherches montrent que c'est l'amygdale. Il y a un schéma dans les notes de cette session, qui se penche sur la façon dont l'amygdale stimule tout le corps. Veuillez vous référer à ce schéma si vous êtes intéressé.

# AMYGDALE

<b>HYPOTHALAMUS (Zone du cerveau)</b>	<b>SYSTÈME NERVEUX AUTONOME (relie le cerveau à toutes les parties du corps)</b>	<b>Gris central (région du cerveau)</b>	<b>CORPUS striatum (zone du cerveau)</b>	<b>Locus Cœruleus (zone du cerveau)</b>
Libère les hormones de stress dans le sang à travers les glandes de stress. Envoi également vers les organes via le Système Nerveux Autonome (SNA)	L'Amygdale projette directement dans le SNA.	Les cellules qui régulent les grands muscles du squelette	Système moteur	Fabrique la noradrénaline et l'envoi dans le cerveau
<b>EFFETS:</b>  Accélération du rythme cardiaque. Constriction des vaisseaux sanguins, sauf ceux fournissant au cœur et muscles des membres. Diminution des mouvements intestinaux.. Transpiration. Augmentation de l'activité mentale. Augmentation de la labilité émotionnelle. Mobilisation de sucre et de graisse. Contraction musculaire.	<b>EFFETS:</b>  Mêmes symptômes que ceux de l'hypothalamus. Large éventail d'effets sur le système cardio-vasculaire et les organes, y compris les muscles et l'intestin.	<b>EFFETS:</b>  Contraction et tensions de groupes musculaires. Tension musculaire	<b>EFFETS:</b>  Arrêt instantané de l'organisme en réponse à un nouveau stimuli .	<b>EFFETS:</b>  Augmente la réactivité globale du cerveau, sensibilisant d'avantage les circuits sensitifs. Envoie également d'avantage d'ordre à fabriquer plus d'adrénaline.

Source : Adapté de « Le Cerveau Emotionnel », du Professeur Joseph Ledoux

Le SFC peut être tellement déroutant, avec tous ces différents symptômes qui vont et viennent. Cependant, grâce à cette explication, vous pourrez comprendre comment les symptômes se développent et se perpétuent. La plupart des gens voient leur réaction de stress occasionnellement stimulée pendant la journée en réponse à des situations stressantes. Les patients souffrant de SFC, eux, subissent leurs symptômes de stress tout au long de la journée, et cette stimulation chronique du corps conduit à une tension musculaire sévère, des troubles du sommeil conduisant à un manque de sommeil, et la libération d'hormones de stress. C'est de notoriété publique qu'en elle-même, la réponse au stress est toxique pour le corps, il n'est donc pas surprenant, que des symptômes sévères résultent de cette réaction de stress/peur. En fait, la réponse au stress peut être si sévère qu'elle produise de

nombreux effets secondaires dans le corps, et conduit les chercheurs à penser que ces maladies secondaires sont la cause du SFC. Lorsque j'ai commencé à étudier la littérature écrite sur le SFC, j'ai été étonné du nombre des différentes observations cliniques faites sur les patients souffrant du SFC, et à quel point ces observations variaient d'un patient à l'autre. La réaction de stress sympathique affecte tous les organes et tous les systèmes du corps, il n'est donc pas étonnant qu'il y ait autant de symptômes de grande envergure.

La bonne nouvelle, c'est que je ne crois pas qu'il y ait de dommages permanents irréversibles dans votre corps. C'est tout simplement un système du corps qui s'est habitué à réagir excessivement à lui-même. Les symptômes dont vous souffrez sont des symptômes temporaires – peu importe la gravité des symptômes, il est peu probable que des dommages graves et permanents aient été causés, et l'état dans lequel vous vous trouvez est, selon moi, définitivement réversible. J'espère que le savoir va libérer une partie de votre crainte associée au SFC. Il est également facile de voir comment les patients peuvent être atteints de la maladie pendant des années avec peu de changement. Une fois que le traumatisme s'est produit dans l'amygdale, rien ne changera tant que l'amygdale ne sera pas reprogrammée.

Si vous souhaitez de plus amples renseignements sur la façon dont les symptômes sont provoqués, vous pouvez aller jeter un oeil sur les notes qui accompagnent cette session. C'est intitulé, "Comment les symptômes du SFC sont provoqués." J'ai écrit en détail sur la façon dont chaque symptôme est provoqué par la réaction du système nerveux sympathique. J'analyse les symptômes physiques, mentaux et émotionnels.

### **«LA FATIGUE SPIRITUELLE »**

C'est parfois la fatigue la plus difficile à traiter -  
"Comment vais-je faire face à la vie, étant donné que j'ai cette terrible maladie?"  
«Pourrai-je jamais me sentir mieux?"  
"J'abandonne !"

Certains patients atteints de SFC constatent que chaque pensée et chaque action est un effort, et que la vie est devenue une lutte. Ils se sentent comme s'ils avaient été précipités dans la vieillesse, sans avoir même la force d'affronter le lendemain. La situation dans son ensemble les déprime, dépression également liée au stress durable. Les patients décrivent parfois ces sentiments comme le pire aspect de la maladie. Avoir une maladie déprimante depuis si longtemps est propre à provoquer affection et désespoir, mais ça peut être guéri par la compréhension.

Je souhaite vous apporter courage et espoir si vous ressentez ces états. Je suis passé par les mêmes pensées et sentiments de ne pouvoir faire face à la vie elle-même. Heureusement, ces sentiments sont éphémères, bien que prévisibles. Tout d'abord, la confusion due à ce que vous ressentez et l'absence d'explication médicale convaincante vous font douter de trouver une lumière au bout du tunnel. Deuxièmement, les hormones du stress et les neurotransmetteurs provoquent des sentiments d'insécurité affective et de désespoir qui, en eux-mêmes, prolongent la maladie. Donc, même si on se sent très mal, c'est tout simplement l'esprit et le corps qui sont coincés dans une réaction qui peuvent faire passer les choses pour bien pire qu'elles ne le sont réellement.

Vous êtes essentiellement à la merci d'une réaction inconsciente que vous ne contrôlez pas pour le moment. Mais nous sommes maintenant armés de la bonne nouvelle : ces symptômes sont réversibles, et ils sont tout simplement le fait d'une programmation de l'amygdale subconsciente. On peut donc la reprogrammer à cesser de mettre le corps dans cet état de déséquilibre, et c'est ce que nous allons faire dans les séances à venir.

Voilà donc l'explication complète du SFC. Si vous n'êtes pas sûr du processus, vous pouvez re-regarder cette session. Permettez-moi de résumer les principaux points de la séance d'aujourd'hui:

- 🚩 Au début du SFC, vous pouvez avoir été soumis à beaucoup de stress mental, émotionnel et physique
- 🚩 Cela signifie que l'amygdale est en état d'alerte face à des dangers, et stimule beaucoup la réponse au stress, devenant sensible, causant de légers symptômes de stress dans le corps.
- 🚩 Le corps est soumis à un stress tant que l'efficacité du système immunitaire est réduite
- 🚩 Vous attrapez un virus qui dure longtemps, avec une longue période de fatigue post-virale ou FPV vous avez maintenant des symptômes de la réponse au stress et de la FPV
- 🚩 Vous commencez à vous inquiéter consciemment et inconsciemment sur la raison de votre malaise, ce qui programme l'amygdale

- ✚ L'amygdale est sensible à de nouvelles menaces, et devient traumatisée par les symptômes
- ✚ Une fois traumatisée, l'amygdale continue à réagir aux symptômes et embarque l'esprit conscient dedans
- ✚ L'esprit conscient peut parfois être bombardé par l'amygdale avec des pensées négatives sur le corps, et le cercle vicieux du Schéma 8 continue
- ✚ L'amygdale devient sensible à tout type d'activité qui pourrait augmenter les symptômes

## COMMENT LES SYMPTOMES DU SFC SONT CRÉÉS

### Symptômes physiques:

**Fatigue Musculaire et Articulations Douloureuses:** La réaction de stress est parfois connue comme la réponse "fight, flight or *freeze*", « combattre, fuir ou *se figer* ». La réponse « se figer » maintient les muscles tendus. Les muscles détendus sont dans un état (appelé tonus), qui est un état d'équilibre entre la relaxation et la contraction. La tension prolongée des muscles bouleverse le tonus et permet aux molécules chimiques de la fatigue de s'accumuler temporairement et de se disperser. La tension prolongée est initiée et entretenue par la réponse au stress, alors que les muscles se préparent à réagir aux stimuli dangereux. Voilà comment on peut souffrir de douleurs des membres qui semblent lourds et pesants, bien qu'il n'y ait physiquement aucun problème avec les muscles. La crainte de douleur des membres signifie également que vous êtes "tendus contre le ressenti", ce qui décuple les sensations.

Quelques patients ont constaté qu'un supplément de magnésium aide les tensions musculaires. C'est parce que le magnésium agit comme un relaxant musculaire, il peut aussi être trouvé dans les légumes à feuilles vertes. Malaises et douleurs dans les membres peuvent être causés par l'accumulation temporaire d'acide lactique qui se disperse ensuite.

**La fatigue due aux troubles du sommeil:** Plusieurs études ont montré que les insomniaques ne peuvent trouver le sommeil principalement parce qu'ils sont soucieux de quelque chose, même alors qu'ils sont vraiment fatigués. Les patients souffrant de SFC ont le même problème: leur mental est constamment bombardé par des pensées l'avertissant d'un danger persistant et irrésolu et ils éprouvent des difficultés à s'endormir ou à rester endormi.

Quand l'esprit et le corps sont tendus, le sommeil est interrompu et fragmenté au cours de la nuit. Des études ont démontré que le sommeil interrompu entraîne d'avantage de douleurs et de fatigues le lendemain. Dans l'ensemble, une réaction de stress prolongée responsable d'un sommeil interrompu a des effets défavorables sur l'horloge biologique, et certaines études ont même montré un décalage entre les rythmes de température et de sécrétion de mélatonine chez les patients de SFC. Les maux des patients souffrant du SFC se sont révélés très similaires à ceux des patients souffrant de stress et de privation de sommeil. En outre, c'est l'hypothalamus qui régule les rythmes du sommeil, et c'est précisément cette structure du cerveau qui est bombardée par des signaux provenant de l'amygdale.

S'endormir peut être difficile en soi, car un esprit et un corps tendus doivent être relaxés avant qu'un profond sommeil puisse s'installer.

**Réaction défavorable à l'exercice:** Certaines études ont également montré que les patients souffrant du SFC ne répondent pas correctement à l'exercice, en terme de libération d'une hormone de stress appelée cortisol. C'est parce qu'une réponse continue à un stress sévère entraîne un affaiblissement des glandes du stress ou l'adaptation à un stress chronique. Cependant, les signaux de libération de cortisol sont toujours présents même si la réponse ne se produit plus. En outre, le système peut avoir réduit l'apport de cortisol parce qu'il aura été sur-stimulé dans le passé. Épuisés par la tension quotidienne constante, les muscles répondent difficilement aux exercices.

**Les problèmes digestifs, comme le Syndrome de l'Intestin Irritable (SII) :** Le système digestif a son propre système nerveux, parfois appelé le "petit cerveau". En cas de stress, il est stimulé par le cerveau via le système nerveux autonome, ce qui pose des problèmes au niveau intestinal, et peut tendre les muscles et plus généralement sur-stimuler l'intestin.

De plus, lorsque la réponse « combattre ou fuir » est initiée par le système nerveux sympathique, l'adrénaline et la noradrénaline envoient l'énergie corporelle et les ressources vers les organes impliqués dans la lutte ou la fuite. Ce sont les muscles, pour qu'ils puissent réagir rapidement, et le cerveau, pour que l'esprit puisse penser rapidement et se concentrer sur la source du danger. Par conséquent, toutes les autres fonctions non vitales sont « éteintes », comme le système digestif. Cela signifie que la nourriture passe normalement par l'intestin mais n'est pas digérée correctement, ce qui

donne les symptômes de l'Intestin Irritable . En outre, tous les muscles du corps sont tendus, y compris parfois les muscles du petit et gros intestin. L'intestin déplace normalement la nourriture, modérée par des contractions ou des spasmes. La tension musculaire perturbe ces rythmes en créant trop ou trop peu de contractions, ce qui conduit à la diarrhée ou la constipation, voir les deux. Des allergies peuvent être causées lorsque l'intestin devient très sensible à des éléments toxiques dans l'alimentation, ou à des aliments qui peuvent être perçus comme toxiques. Rappelez-vous, le corps est maintenant dans un état très sensible, et va donc avoir tendance à se surprotéger pour survivre.

Certains patients trouvent que la modification de leur régime alimentaire semble aider, et c'est parce qu'il y a certains types d'aliments qui sont plus faciles à digérer. Manger des aliments qui sont difficiles à digérer alors que le système digestif est dans un état de SFC pourrait, en théorie, aggraver les symptômes.

Les patients peuvent alors ajouter une autre peur secondaire programmée par l'amygdale. Les neurones sensoriels détectent les symptômes de l'intestin irritable, et transmettent ces messages à l'amygdale en un instant. L'amygdale déclenche la réponse au stress si «la peur des symptômes du côlon irritable » a été programmée, et ainsi un cercle vicieux est créé.

**Les symptômes du système immunitaire:** Le système immunitaire est toujours dans un état d'équilibre délicat, prêt à répondre de manière appropriée à une menace. Toutefois, si la perception de cette menace est exagérée, certains aspects d'une réactivité immunitaire peuvent être constamment en alerte. Je ne vais pas m'étendre sur la neurobiologie de ce mécanisme ici (il est commenté dans le journal médical). Simplement, étant donné que le traumatisme initial se produit souvent en présence d'un virus grave, il n'est pas incohérent que le corps relance une défense immunitaire comme moyen de garder le corps en vie, même si aucune menace virale n'existe. Cela peut souvent se manifester comme une grippe ou une légère fièvre, ainsi que des ganglions et un mal de gorge, et peuvent être les effets de substances chimiques appelées cytokines.

Chez certains patients, cela peut entraîner une faiblesse face aux infections virales, et ça a été vrai chez beaucoup de mes patients. D'autres, cependant, constatent qu'ils n'ont pas eu plus de rhumes ou de gripes que d'habitude.

**Les troubles visuels:** Les muscles délicats qui accueillent la lentille de l'œil sont également affectés par la fatigue musculaire, de sorte que la vision peut être floue, surtout quand on regarde de près puis de loin, et vice versa. La fatigue oculaire se produit aussi parce que, lorsque le système de combat ou de fuite est déclenché, la vision s'aigüise et les paupières se rétractent afin que les yeux puissent mieux se concentrer sur la source du danger. En théorie, ces observations peuvent également expliquer la raison pour laquelle les patients du SFC sont particulièrement sensibles à la lumière.

**Dysfonctionnement Autonome,** par exemple problèmes de température et de transpiration, problèmes de pression artérielle: L'amygdale envoie des signaux directement au système nerveux autonome qui coordonne de nombreuses réactions organiques, dont la température et la pression artérielle. Les chercheurs savent depuis des années que les systèmes émotionnels sont étroitement liés au système nerveux autonome, et que les émotions individuelles peuvent être liées à la réponse individuelle autonome. Par conséquent des anomalies dans la fonction autonome peuvent être directement attribuées à la stimulation chronique par l'amygdale. L'anxiété est bien connue pour provoquer la transpiration, et même les changements de température.

Certains praticiens du SFC comme le Dr Bell aux Etats-Unis, ont remarqué que les patients étaient "orthostatiquement intolérants". Par exemple, ils ont une pression artérielle basse lorsqu'ils se lèvent, révélée par le test de la table basculante. C'est peut-être à cause de l'accumulation excessive de sang dans les jambes, puisque le système nerveux autonome comprime les vaisseaux sanguins partout dans le corps sauf dans les membres. Cela peut causer des problèmes en position debout comme des étourdissements.

**Nouveaux Symptômes:** Le système nerveux autonome affecte tous les organes et systèmes du corps, c'est pourquoi il y a un éventail de symptômes aussi vaste. Et parce que l'amygdale est consciente de tous les messages provenant du corps, de nouvelles peurs peuvent être «appries». Cela signifie que même lorsque des signaux inoffensifs pénètrent les neurones sensoriels, ces signaux peuvent être interprétés à tort comme dangereux par l'amygdale. Cela se produit parce que les patients du SFC ont tendance à être à l'écoute des signaux de leur corps, et ces signaux peuvent être perpétués. C'est ce qui explique pourquoi les patients peuvent développer de nouveaux symptômes, qui peuvent aller et venir mystérieusement. Cela peut également être une source de peur majeure pour vous, car vous pouvez craindre souffrir d'une maladie grave.

## Symptômes cognitifs

**Maux de tête et esprit « embrouillé »:** Encore une fois, cela se produit à la suite de la tension musculaire prolongée dans la tête. L'esprit est dans un état de conscience particulièrement élevé tout au long de la journée, et devient stressé et fatigué de tant de stimulation. Cela peut rendre la tête sensible et douloureuse.

**Incapacité à se concentrer:** L'esprit est anxieux et soucieux à cause de l'état de l'amygdale. En outre, l'esprit conscient est «arrêté» par l'amygdale, comme il est bombardé de signaux à propos du corps. Par conséquent, l'esprit a du mal à se concentrer sur d'autres tâches, parce qu'il tente également de traiter les signaux du corps.

Lorsque les patients sont dans l'état de conscience élevé des symptômes du SFC, leurs systèmes de mémoire sont mélangées afin que les connaissances et les souvenirs les plus pertinentes sur le SFC soient retenus, prenant le pas sur d'autres volets moins importants de la pensée. Ce rend la concentration très difficile.

**Problèmes de mémoire:** J'ai mentionné brièvement le double rôle de l'hippocampe, fournissant tout d'abord la récupération à court terme de la mémoire, et faisant d'autre part office de «bouton de commande » tentant de modérer la libération des hormones du stress. L'hippocampe est endommagé au cours d'une réaction de stress chronique, et n'est plus en mesure de bien remplir ces deux rôles. Par conséquent, la formation de nouveaux souvenirs dans l'hippocampe est inhibée, ce qui signifie que vous pouvez avoir des problèmes de récupération de la mémoire à court terme.

Bien que cet effet puisse paraître effrayant, le rétablissement signifie que l'hippocampe peut retourner à son fonctionnement normal.

## Symptômes émotionnels:

**Labilité émotionnelle, anxiété et dépression:** Les hormones du stress et les neurotransmetteurs sont connus pour augmenter la labilité émotionnelle et le sentiment de vulnérabilité. Cela provoque une grande variété de troubles psychiatriques et a rajouté, en outre, de nouvelles craintes apprises par l'amygdale, en particulier la dépression et parfois l'agoraphobie. Votre amygdale cherche délibérément à créer de l'anxiété, car elle essaie de vous avertir d'un danger.

**La sensibilité au stress:** L'activité à long terme de l'amygdale signifie que la libération d'hormones de stress peut devenir mal contrôlée. Par conséquent, les événements extérieurs qui ont peu à voir avec les symptômes physiques vous feront vous sentir beaucoup plus stressé que la normale. Vous pourrez percevoir le monde comme plus dangereux qu'il ne l'est réellement, et cela est aggravé par la crainte d'une augmentation des symptômes en raison du stress.

**Attaques de panique:** Beaucoup de patients deviennent sujets à des attaques de panique. Une inquiétude prolongée peut signifier que l'amygdale a la gâchette facile, et se déclenche au moindre signal négatif de l'organisme. Elle peut détecter certains changements corporels tels que la pression artérielle qui augmente à la suite d'un événement extérieur, se prépare à une attaque de panique, et par conséquent cela devient une prophétie auto-réalisatrice: l'amygdale et l'esprit conscient craignent une attaque de panique à venir sur, ce qui en soi qu'il initie. Ceci est similaire à l'ensemble du processus du SFC. En général, si vous éprouvez une augmentation du stress extérieur, cela fait empirer les symptômes. C'est parce que les événements stressants ont un impact sur l'esprit et le corps déjà fatigués et sensibilisés.

**Incapacité à ressentir du plaisir:** Chez certains patients, les changements peuvent se produire dans le système opioïde du cerveau. Ce système devient hyperactif. Cela crée une sensation d'engourdissement et d'autres symptômes psychologiques, y compris «l'anhédonie» (l'incapacité à éprouver du plaisir), et le sentiment d'être coupé de la vie.

## **LE DOCUMENT MÉDICAL**

Je recommande fortement que vous lisiez maintenant le document médical (qui a été publié en ligne en 2000, puis dans un journal médical en 2002), qui est disponible en ligne au [www.guptaprogramme.com](http://www.guptaprogramme.com), même si vous ne comprenez pas entièrement.

**Pour acheter le Programme Gupta traduit en Français, cliquez ici :**  
<https://www.e-junkie.com/ecom/gb.php?i=1026900&c=single&cl=94906>

Pour acheter la version anglaise originale du Programme Gupta, cliquez ici:  
<https://www.e-junkie.com/ecom/gb.php?i=1026901&c=single&cl=94906>

**Le programme contient une garantie de remboursement. Sans amélioration dans les 6 mois vous pouvez demander un remboursement total.**

**Votre Programme Gupta en Français est composé d' un manuel / traduction Française écrite des DVDs ainsi qu'un CD audio en Français. Les DVDs sont en anglais.**