



**Bruno JOURNE**

*Médecin Addictologue, Paris*

Email : [brunojourne@me.com](mailto:brunojourne@me.com)

## Yoga, entre sciences et conscience, aux sources de l'intuition

### Objectifs

La pensée de l'Orient tient une place importante dans l'exploration de la conscience. Le Yoga est un outil d'écoute. Nous l'utilisons dans la clinique des addictions. L'addiction est faite de mémoires sensorielles, de contraintes organiques et mentales. Le Yoga explore les champs de la conscience, la disponibilité physique et psychique, la contrainte et la liberté. L'intuition est synonyme d'intelligence, de conscience partagée.

### Contenu

Certaines personnes prisonnières de comportements ou de produits recherchent un soin. C'est l'intuition de la santé et de la liberté qui amènent vers le soignant. L'addiction est un symptôme révélateur de souffrances et traumatismes. En s'intéressant à la personne, le labyrinthe de son histoire apparaît, les impasses et les tensions bruyantes. La dépendance est à la fois pression et dépression, physique autant que psychique.

En 2014, le Prix Nobel de médecine a consacré la découverte du « GPS neuronal » des neurones de position en lien avec les mémoires. Les mémoires sont inscrites dans le corps, mémoire de la soif, de la faim, des vides affectifs et des comportements de compensation. L'EMDR, traduit ici par une méditation associée aux le mouvement des yeux, concerne autant l'audition ou le toucher. Ces exercices font apparaître les mémoires bien rangées, comme des diapositives dans leurs paniers (cartes de géographie de Tolman). Il est possible de sortir l'image, revoir les sentiments qu'elle réveille, l'éloigner, la rapprocher, voire l'effacer.

Le Yoga expérimente la santé, les entraves et la liberté, la conscience. La conscience présente avant « les consciences », celle du sommeil profond, celle du rêve et celle de l'éveil. Le temps neuronal est long, (Libet) la science permet enfin de saisir ce que les yogis nomment le monde de l'illusion. Les choix et les décisions sont pré – méditées, ce que l'on a mal nommé l'inconscient.

Le Yoga et la méditation ne font qu'un. Les perceptions sont le premier support de méditation. L'immobilité n'existe pas davantage que le vide. La méditation est un exercice entre les perceptions et l'action, entre mémoires et présent. Les exercices constatent « Où je suis ! », dans le présent, les distances possibles avec l'histoire gravée dans la structure psychosomatique. Le corps du Yoga est d'abord fait de joie, ensuite d'intelligence et d'action, enfin d'énergie et de matière. Les ingrédients de la santé.

### Mots clés

Yoga, addiction, intuition, conscience, mémoire, perception, GPS neuronal, Temps neuronal.