

Quand la couleur guérit

Par Miriam Gablier

Chapo : La couleur, loin d'être un ornement superflu, teinte notre monde et nous informe de beaucoup de choses. Pourrait-elle parfois nous aider à retrouver notre équilibre ?

« *Toutes les cultures dans l'antiquité utilisaient la couleur, la lumière pour guérir. A partir du 19^e siècle des pionniers ont commencé à développer des systèmes plus cohérents et complets* », rapporte le physicien Anadi Martel, président de l'International Light Association – l'association internationale de la lumière. En 1903 le Dr Neils Ryberg Finsen reçoit le prix de Nobel de médecine pour son utilisation de la lumière dans le traitement de la tuberculose. Depuis les années 1990, nous voyons une explosion de publications sur les effets thérapeutiques des couleurs et de la lumière.

Les souris du laboratoire de recherche sur l'épilepsie de la Faculté de Chatenay Malabry sont exposées pendant un temps précis à la lumière jaune de la Chromatothérapie. Leurs crises épileptiques disparaissent ou durent nettement moins longtemps qu'à l'accoutumée. Ces recherches font l'objet d'une publication scientifique par les professeurs Nicole Page et Pierre Bac et le Dr Agrapart. « *Nous avons pu constater qu'en utilisant le jaune pendant 50 secondes, les souris étaient protégées des crises d'épilepsie et que cela avait des effets supérieurs à de nombreux antiépileptiques* », rapporte le Dr Christian Agrapart, neuropsychiatre, acupuncteur et fondateur de la Chromatothérapie. Etonnant. Devenues très tendance, les approches thérapeutiques utilisant la couleur et la lumière semblent offrir des pistes prometteuses.

Et la lumière fût

Couleur ? Lumière ? Pourquoi parler des deux ensembles ? « *La lumière est une octave de fréquence dans le spectre électromagnétique. Cette octave est perçue par notre système visuel comme une série de couleurs : les couleurs de l'arc-en-ciel* », explique Anadi Martel par ailleurs co-inventeur du Sensora - un système de soin utilisant des stimuli lumineux. Tout comme nous le voyons lorsqu'un prisme décompose un rayon de soleil, le rouge, l'orange, le jaune, le vert, le bleu, le violet... sont des fréquences particulières de la lumière, des vibrations lumineuses. Ainsi, parler de couleur nous conduit inévitablement à parler de lumière. « *Il suffit de choisir une longueur d'onde dans la bande de rayonnement de la lumière pour voir apparaître une couleur. Mais le terme de couleur ne veut pas dire grand-chose. Il y a des milliers de rouges avec des longueurs d'ondes différentes, comme il y a des milliers de bleu ou de vert. Il convient de définir exactement le rayonnement électromagnétique avec lequel travailler* », complète le Dr Agrapart soucieux d'exactitude.

Et c'est parce que la matière de notre organisme serait elle-même vibration, qu'une fréquence lumineuse pourrait interagir avec. En effet, la mécanique quantique nous informe que nos atomes sont composés de particules élémentaires qui sont par essence des paquets d'ondes - sauf lorsqu'ils sont mesurés auquel cas ils deviennent des particules. Nous savons aussi maintenant que l'organisme humain émet à tous les niveaux – atomique, moléculaire, cellulaire... - des ondes électromagnétiques. Cela est par exemple illustré par l'utilisation dans le milieu médical de procédés comme la magnéto ou encéphalographie, l'image à résonances magnétiques, des procédés qui captent nos signaux électromagnétiques. Ce n'est plus un mystère : notre corps physique est aussi un « corps énergétique ». Et ce n'est rien de nouveau. De nombreuses traditions parlent de l'existence d'anatomies énergétiques - méridiens d'acupuncture, chakras, nadis, aura... « *L'idée est que la matière est une densification de la lumière et que différents stades de densification existent autour du corps physique. Cela forme des enveloppes énergétiques qui s'emboîtent comme des poupées russes* », indique le Dr Dominique Bourdin, co-élaboreur de la Chromothérapie.

Dialogues colorés

« Lorsque nous comprenons que l'organisme est un ensemble de fréquences, nous comprenons que les couleurs qui sont des vibrations lumineuses spécifiques, peuvent entrer en résonance avec ses différents niveaux. Tout le travail consiste alors à étudier les couleurs et mesurer les modalités de leurs interactions avec les organismes vivants, afin d'avoir un effet thérapeutique », renseigne Ma Prémio, psychothérapeute co-développeuse du Sensora. Choix des fréquences lumineuses, de la zone et du mode d'application sur le corps humain, élaboration d'un temps et d'un rythme d'exposition... Les possibilités sont nombreuses. Utilisation de pigments, de supports colorés, de filtres de couleurs, de lasers de faible niveau, de lumière continue ou pulsée, d'applications externes ou interne... Il n'existe pas « une » forme de thérapie par la couleur, mais de multiples alternatives qui sont plus ou moins simples et accessibles par tout un chacun, ou médicales et nécessitant une technologie avancée.

Les effets ? Nombreux. Tant sur le plan physique, qu'énergétique ou psychologique. *« Prenons une maîtresse de maison qui vient de se brûler. Vous irradiez. La douleur disparaît dans la demi-heure qui suit et la cicatrisation se fait en 24h. Une autre possibilité est de travailler sur les yeux auquel cas, vous informez directement le cerveau. Cela peut avoir un impact sur les déséquilibres psychiques. Enfin, vous pouvez travailler sur les points d'acupuncture, l'approche devient encore plus complexe »*, spécifie le Dr Agrapart, neuropsychiatre et acupuncteur. *« J'ai vu des cas qui frisent le miracle. Des personnes descendues à 35 kg à cause de cancers très avancés, ont repris leur poids normal en l'espace de deux mois et certaines se sont guéries. Et c'est sans compter les résolutions émotionnelles que nos soins peuvent provoquer »*, rapporte le Dr Bourdin. Certaines expériences d'élargissements de conscience pourraient même être au rendez vous.

Voyages psychiques

« Le cerveau a cette tendance naturelle d'entrer en résonance avec un stimuli externe. Lorsque nous l'exposons à des pulsations lumineuses, nous pouvons

l'entraîner à aller dans des fréquences correspondant à différents états mentaux. Nous pouvons donc induire des états de conscience élargies qui peuvent être utiles dans le traitement de troubles psychologiques », renseigne Anadi Martel.

Gisèle, qui souffre de dépression, est allongée sur le fauteuil du Sensora. Plongée multisensorielle : la séquence de couleurs proposées est accompagnée d'un bain sonore, le fauteuil sur lequel elle est allongée lui impulse aussi de fines vibrations. Gisèle se détend progressivement. Surprise, elle se voit dans un lac, accompagnée d'un enfant. L'expérience est intense, elle sent qu'il se joue des choses importantes pour elle. Percevant des trésors au fond du lac, elle fait rentrer l'enfant à l'intérieur d'elle afin de le protéger et de pouvoir plonger. « *Là je vois des rayons, des couleurs, la vie, les poissons qui sourient, le sable doux. Ils nous bercent dans leur valse* », témoigne-t-elle. Gisèle a la sensation d'être redevenue entière. Elle se sent en contact avec une source de vie précieuse qui lui fait comprendre que tout ne fait qu'un. Cette séance sera décisive dans la progression de son état. « *Cette combinaison particulière d'éveil et de relaxation est induite par la modulation de lumière, sans aucun effort conscient de la part des sujets. Elle a des points communs avec les états méditatifs et possède un grand potentiel d'intégration thérapeutique* », conclut une étude clinique menée en 2013 sur le Sensora et publiée dans le *Journal of advances in Mind-body medicine*. La couleur pourrait être aussi nous faire voyager dans d'autres dimensions ?