

Visual Thought Stopping for Pain Stress and Depression

*World Congress on Advanced Integrative Rejuvenology
OCT 21st , 2006 Gulf Shores, Alabama USA*

*Professor R. H. Brian Costello
PhD FCP (Lond) Dip FAB Med Psych FAAIM FACFE MACE*

Afterimage French Translation

09 Mars 2006

Mme Chantal Babin

Chère Chantal, (Veuillez donner une copie de cette lettre à votre médecin généraliste)

Nous vous remercions de prendre part à notre étude de quatre semaines sur le **Contrôle de la Douleur (Suppression de Pensées par Après-Image) et la Réduction du Stress** avec le Centre de Recherche Cassel et notre Institut à San Diego. Sept mois d'étude pilote ayant donné des résultats positifs, nous nous engageons maintenant dans une étude systématique. Une procédure standardisée, traduite en différents langages, a été conçue pour reproduire notre recherche dans des conditions identiques.

Introduction

Le Project Innovation de Californie et le Centre de Recherche Cassel financent cette étude. De nombreuses méthodes destinées à contrôler la douleur ou à diminuer les effets du stress ont été publiées dans les journaux scientifiques. Le but du projet présent est de valider une nouvelle technique, appelée Après-image, en nous basant sur un modèle scientifique solide. *Il ne s'agit pas de confondre cette méthode avec certains "traitements alternatifs" tels que la thérapie par couleur car cette technique s'inscrit en complément de la médecine officielle.*

Une démonstration de la technique a été effectuée, et une cassette a été mise à votre disposition pour rendre plus claires nos instructions. Les règles éthiques qui gouvernent la recherche scientifique sont prises en compte: **ni** votre nom, **ni aucune** information qui risquerait de trahir votre identité ne seront utilisés lors de la publication de nos résultats. Il est suggéré que vous consultiez votre médecin généraliste et que vous lui donniez une copie de cette lettre si suivez un traitement ou prenez des médicaments en ce moment.

Résumé des Instructions Enregistrées

Votre cassette vous offre des informations à propos de l'Après-image. Nos ondes cérébrales sont synchronisées avec les fréquences du son et de la lumière. L'Après-image choisie utilise des ondes dont la fréquence basse détend le cerveau, un peu à la manière de la contemplation d'une scène relaxante ou du son d'une berceuse. Le fonctionnement du système immunitaire et les pouvoirs de récupération sont améliorés. Il est possible de trouver des articles à ce sujet dans le *Handbook of Perception and Human Performance*, Volumes 1 et 2, édités par K.R. Boff, du Laboratoire de Recherche Médicale Aérospatiale (Armstrong), L. Kaufman, de l'université de New York, et J. Thomas de l'UCLA (publiés par John Wiley & Sons, New York); ainsi que dans un article publié par R.N. Cassel et B.R. Costello dans le *Journal of Instructional Psychology*.

- (a) Un questionnaire est rempli avant de commencer le programme.
- (b) Un profil de votre personnalité est établi sur ordinateur; à cette occasion, vous bénéficierez également de 12 minutes d'entraînement pour des exercices de bio-feedback par ordinateur. Cet entraînement concerne les réponses issues par les parties dominante et non-dominante du cerveau.
- (c) Vous devrez faire par écrit une auto-évaluation quotidienne, en cochant des cases dans un formulaire.
- (d) Un journal sera utilisé pour noter vos observations de manière succincte.
- (e) At la fin du projet, dans un mois, un deuxième profil sur ordinateur sera établi, ainsi qu'une courte répétition des exercices de bio-feedback.

Instructions: Première Partie (Deux Premières Semaines)

1. Placez vous dans une situation où la lumière est naturelle mais filtrée, et vient de derrière vous; il ne doit pas y avoir de lumière artificielle. Evitez un **excès de lumière ou d'ombre** sur la feuille de papier où se trouve l'image primaire.
2. La distance de vos yeux à l'image primaire devrait être comprise entre 20 et 30 cm.
3. Après 5 ou 10 secondes, un contour ou une couleur indistincte devrait apparaître autour de l'image primaire.
4. Continuez à concentrer votre vision sur l'image primaire pendant 20 secondes (**total de 30 secondes**).
5. Fermez les yeux et détendez-vous pour voir l'après-image. Continuez à vous relaxer jusqu'à ce que l'après-image disparaisse. Notez sa durée dans votre journal.
6. **Pendant la première semaine** Utilisez cette méthode **TROIS** fois par jour:
 - a) Le matin après le petit déjeuner
 - b) Après déjeuner, et
 - c) Vers le milieu de l'après-midi (entre 3h et 5h)
8. **Pendant la deuxième semaine**, augmentez votre concentration sur l'image primaire de 30 secondes à **UNE MINUTE**.

9. Enregistrez vos résultats avant de vous coucher le soir sur le formulaire spécial. Toute autre information doit être reportée dans votre journal de recherche.

Instructions: Deuxième Partie (Troisième et Quatrième Semaines)

Après deux semaines, l'après-image peut être obtenue de façon spontanée ou à demande. Quelquefois cela arrive pendant le sommeil ou au réveil. Ce résultat est possible parce que la couche rétinienne de l'oeil (les cônes de couleur) renforce les trajets neurologiques allant du fond de l'oeil à l'arrière du cerveau.

1. Reportez vos résultats journaliers sur le formulaire à la fin de la journée avant de vous coucher.
2. **Troisième et quatrième semaines:** marquez les symboles à l'endroit approprié: (SI) pour sommeil la nuit précédente, (P) pour douleur et (S) pour la tension durant la journée.
3. Quand vous vous apprêtez à dormir, dessinez l'image primaire avec votre stylo iridescent. Concentrez sur votre cercle **trois fois pendant UNE MINUTE** (avec votre lampe de chevet illuminant l'image primaire). Eteignez la lampe et détendez-vous.
4. Au réveil, gardez vos yeux fermés et attendez jusqu'à avoir atteint votre pleine conscience.
5. Quand l'après-image commence à apparaître de façon spontanée (ou à demande) pendant votre état de détente, notez **la date et la durée de ce phénomène dans votre journal de recherche.**
6. Un rendez-vous sera pris pour revue à la fin des quatre semaines.
7. Les résultats de votre profil par ordinateur et de votre bio-feedback vous seront fournis.

N'hésitez pas à me téléphoner si vous avez des questions à poser. Nous vous remercions à nouveau de prendre part à ce projet de recherche. Une copie de notre article vous sera envoyée après publication et présentation à des conférences scientifiques à New York cette année.