

LA DOULEUR



Remerciements

Cette formation a été une révélation et un apaisement, elle m'a remis sur mon chemin de vie, celui qui enfant me remplissait d'espoir, de joie et de confiance, celui qui me faisait entrevoir un bel avenir et imaginer ma réussite et mon épanouissement, une perception positive qui progressivement, sous l'influence des déceptions de la vie, des chocs émotionnels et des interdits de mon éducation, a laissé la place à une perception négative de moi-même pour finalement ne plus croire en mon chemin de vie et perdre de vue ma place au sein de l'univers. J'ai fini par vouloir correspondre aux attentes des autres et lutter contre moi-même pour exister dans leur regard, car je n'existais plus dans le mien. Je peux dire que le Neuro-Training m'a réaligné avec mon Tao, avec l'univers et mes choix de vie, avec mon pouvoir, mon courage, mon envie de vivre, mon envie de m'aimer. Merci José de partager tes connaissances précieuses, pour faire de nous des apprentis Neuro-traineur et éveiller, à notre tour, ce cadeau de la vie qui sommeille en chacun de nous.

Merci à l'ensemble de la promotion pour cette énergie dynamisante, qui m'a poussé à m'accrocher et à partager avec vous, pour nous élever ensemble vers le courage et le bonheur d'être soi, de prendre soin et d'être à l'écoute de notre vertical pour de plus beaux échanges dans notre relationnel.

SOMMAIRE

MEMOIRE

1-Introduction	4
2- Comment se matérialise la douleur	4
a) La douleur est consciente	4
b) La douleur révèle son origine dans l'inconscient	5
c) Comment s'exprime l'inconscient	5
d) Le rapport douleur consciente et cause inconscient	6
La douleur et son traitement	6
3- Qu'est-ce que le Neuro-Training ?	7
4- La douleur est une programmation	8
5- Conclusion	9

Question de départ pourquoi avons-nous mal ? Mon mémoire va parler de la douleur au sens large, puis du traitement de la douleur par le Neuro-training. Dans les pays occidentaux, nous allons voir un praticien quand nous avons mal, alors que dans certaines civilisations orientales la médecine est préventive. Le praticien va maintenir son patient en bonne santé et lui éviter l'apparition de la douleur à son stade le plus avancé et le plus critique. Quand la douleur est réelle, évidente et persistante, que faire pour qu'elle disparaisse et ne revienne plus jamais ? La médication ou l'intervention chirurgicale sont-ils la solution ? Je vais tenter de répondre à ces quelques interrogations qui ont été celles de ma vie jusqu'à ma rencontre avec le Neuro-training.

1- Introduction

Etymologie :

Douleur = Impression de souffrance, état pénible produit par un mal physique, au sens figuré, peine de l'esprit ou du cœur.

Selon l'étymologie, la douleur peut-être physique, mentale et émotionnel.

Selon Carl Gustave Jung (1875-1961) « ce que nous n'amenons pas à la conscience nous revient sous forme de destin »

La douleur est un destin, elle est la conséquence d'un schéma inconscient refoulé par la personne, chargé en émotion négative (CEN). Pour une douleur identique chez plusieurs personnes, on retrouvera un contexte et une histoire différente. Le Neuro-training va rassembler les pièces du puzzle qui composent l'essence cette douleur, dans manifestation consciente et sa source inconsciente, pour la corriger là où, elle prend racine dans notre inconscient. La douleur est porteuse d'un message inconscient bienveillant, pour alerter le conscient qu'il n'a pas su répondre de façon appropriée à une situation donnée, ce message doit être conscientisé pour que la douleur aille vers l'état de guérison. Le Neuro-trainer va identifier les informations que l'inconscient souhaite déposé en rapport avec cette douleur, afin que le client conscientise l'histoire, qu'il est prêt à conscientiser, en rapport avec sa douleur, si celle-ci n'a plus d'utilité. Alors là, le puzzle s'assemble solidement, jusqu'à identifier l'élément prioritaire à équilibrer et enfin conscientiser toutes les dimensions de ce puzzle, pour qu'il ne soit plus inconsciemment source de douleur.

2- Comment se matérialise la douleur

a- La douleur est consciente

Toute personne peut décrire consciemment sa douleur et le médecin peut établir un diagnostic en se basant sur des examens, des référentiels et des protocoles médicaux. Chaque spécialité médicale gère les symptômes d'une partie du corps, pour mieux les diagnostiquer et définir le traitement médicamenteux le plus adapté, afin d'enrayer les symptômes et permettre au patient de récupérer au maximum, voir en totalité. La douleur est traitée telle qu'elle a été diagnostiquée à un instant T, la prescription médicale sera standard et basée sur des études concernant un ensemble de personnes ayant révélées ce symptôme. Le traitement traitera uniquement le symptôme, la partie émergée de l'iceberg et non la source de ce symptôme, la partie immergée de l'iceberg. Une fois le symptôme soigné en apparence, il reste la partie immergée, la partie inconsciente, celle qui a stimulé cette

zone du corps pour révéler cette douleur, comment est-elle soignée par le monde médical ?



b- La douleur révèle son origine dans l'inconscient

Qu'est-ce que l'inconscient ?

L'inconscient désigne les contenus (représentants de la pulsion), régis par les processus primaires, et inaccessibles au champ actuel de la conscience. Au sens topique, l'inconscient désigne un des trois systèmes (Inconscient/ Préconscient/ Conscient) de l'appareil psychique, constitué de contenus refoulés à la suite de l'action du refoulement. Selon la psychanalyse, l'inconscient psychique a une influence sur le comportement, les sentiments, le jugement d'un individu, ainsi que sur les raisons rationnelles de choix ou décisions. L'inconscient influence donc l'expression de la douleur.

c- Comment s'exprime l'inconscient

L'inconscient s'exprime de toutes les façons, nous fonctionnons souvent avec notre inconscient, nous marchons, mangeons, respirons et nous faisons bien d'autres actions inconsciemment. Dans son schéma le plus simple, le cerveau identifie et analyse les signaux et en fonction de ces signaux, il va appliquer un schéma fonctionnel ancien ou nouveau, qui a déjà été validé comme réponse la plus appropriée à la situation qui se présente, il va choisir dans son référentiel comme on cherche dans un programme d'ordinateur.

La réponse peut être positive et génératrice de CEP ou négative comme une douleur, car la situation a généré ou réveillé un stress dans l'inconscient, car l'inconscient contient nos schémas associés à des situations basiques et positives, mais aussi nos schémas associés à des traumatismes. La réponse de l'inconscient peut être une douleur consciente et réelle, qui a tout son sens dans l'inconscient, mais qui, à première vue semble incompréhensible par le conscient, en fait, le cerveau ne sait pas gérer une situation de façon appropriée, donc la douleur devient un mode d'expression de l'inconscient pour signaler au conscient que le schéma inconscient éveillé est traumatique, source de Charge émotionnelle négative (CEN), en lien avec le vécu de la personne ou hérité par sa génétique.

d- Le rapport douleur consciente et cause inconscient

La douleur est consciente, elle a une mémoire inconsciente à plusieurs niveaux : cellulaire, musculaire, système nerveux et schèmes neurologiques enchevêtrées avec des mémoires généalogiques et génétiques. Elle est le résultat de ce que la personne ne sait pas gérer et qu'elle maintient dans son inconscient par le mécanisme de refoulement, vécu ou hérité. **Anne Ancelin Schutzenberger disait « La souffrance prend sa source dans le secret, tel un cadavre dans le placard, voire un fantôme qui crie vengeance ou demande à être reconnu ou pleuré »**

La douleur se trouve dans nos placards inconscients, un placard dont on ne retrouve pas la porte.

Selon Carl Gustav Jung : « la souffrance porte en elle une tentative de guérison »

D'un point de vue psychanalytique, la douleur a un sens positif dans l'inconscient, car elle se présente lorsqu'elle est accompagnée de son cortège de solution, pour aller vers un changement positif. La douleur est donc une tentative de guérison et une invitation au changement, qu'il faut conscientiser. Pour un retour à la guérison définitive, Il est nécessaire d'identifier le message que veut exprimer cette douleur.

D'un point de vue physiologique, la C1 est garante de ce qui se passe en dessous et du feed-back entre le corps et le cerveau, afin de maintenir l'équilibre et une charge émotionnelle positive (CEP) appropriée pour la personne. L'objectif du cerveau est de nous garder en vie l'instant d'après, pour ce faire, lorsqu'une situation fera appel dans l'inconscient à un contexte vécu ou hérité, associé à une forte charge émotionnelle négative (CEN), on aura un déséquilibre d'une zone dans le corps et la C1 va se mettre en défense, elle ne va plus faire le feed-back au cerveau de cette zone en déséquilibre et le cerveau cessera de s'en occuper, il en résultera une douleur ou un déséquilibre. Le corps exprimera par une douleur consciente un déséquilibre inconscient. Tout cela reste théorique, dans la pratique il va falloir comprendre le message pour soulager la douleur et proposer au cerveau une meilleure option neurologique pour que la douleur disparaisse.

e- La douleur et son traitement

La douleur veut juste nous signaler un blocage induit par une forte charge émotionnelle négative (CEN), associée à notre histoire de vie ou héritage généalogique, qu'il faut conscientiser. Mais comment gérer ce message pour que le schéma chargé en CEN (charge émotionnelle négative) ne soit plus source de douleur? Il existe plusieurs techniques paramédicales qui gèrent la douleur mentale et/ou émotionnelle et/ou physique. Souvent la douleur revient, pour quelle raison ?

MENTAL	EMOTIONNEL	PHYSIQUE
Psychothérapeute	psychiatrie /psychologie	Kinésithérapie
PNL	aromathérapie	Ostéopathie
éthologie	éthologie	bio décodage
Sophrologie	Kinésiologie/Sophrologie	Kinésiologie
Hypnose Eriksonienne	Naturopathie	acupuncture
EMDR	Aromathérapie/naturopathie	psychomotricien
Psycho-généalogie	Libération de stress émotionnel	Chiropractie
NEURO-TRAINING		

Certaines disciplines ne font pas le lien entre douleur consciente et source inconsciente. Elles ne prennent pas le schéma neurologique de la douleur dans son ensemble et dans toutes ses dimensions relationnelles entre mental, émotionnel, physique, énergétique et génétique. Un soin qui corrige uniquement la partie consciente d'une douleur, lui laisse sa raison d'exister. Ce schéma neurologique chargé en CEN s'exprimera sous une autre forme douloureuse ou de type maligne et silencieuse. Ne pas conscientiser la mémoire (contexte + histoire) significative de cette douleur, c'est comme arracher une mauvaise herbe en laissant ses racines et le substrat qui l'alimente, elle repoussera forcément, se renforcera peut-être, car la mémoire de la mauvaise herbe est conservée et sa volonté est d'exister comme le Moi négatif.

Il est nécessaire d'agir à la source, d'identifier la nature du refoulement et le contexte associé à cette douleur qui est chargé en CEN (Charge émotionnelle négative). Si la CEN n'existe plus à son origine, la douleur n'existera plus dans le référentiel de défense de la personne. Ainsi, le cerveau pourra construire un schéma synaptique approprié et orienté solution, lorsqu'il rencontrera à nouveau cette situation stressante et bloquante, car la perception de la personne ne sera plus influencée par un stress et de la CEN.

1- Qu'est-ce que le Neuro-Training

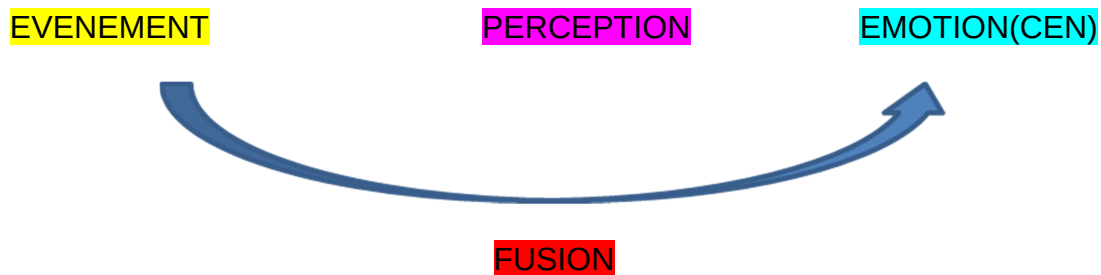
Le Neuro-training est un entraînement neurologique, Il s'agit d'une médecine complémentaire, qui a une approche globale des maux.

Le cerveau est orienté survie, il a pour vocation de nous garder en vie l'instant d'après, en constituant ou en bloquant des schémas neurologiques.

Les outils du Neuro-Trainer empruntés à l'ostéopathie, au bio-décodage, à la kinésiologie, à la sophrologie, à la psychogénéalogie, à la chiropractie, à la médecine chinoise et à la PNL, vont permettre d'identifier le contexte inconscient (l'histoire) en rapport avec la douleur et le fonctionnement de survie qu'elle apporte à la personne. La conscientisation de ces éléments, combinée à une équilibration prioritaire et objective, vont débrancher ce schéma chargé en CEN et proposer au cerveau une meilleure option neurologique chargée en CEP (charge émotionnelle positive), c'est la CEP qui permettra d'ancrer cette nouvelle solution neurologique au détriment de l'ancienne chargée en CEN car le cerveau préfère la CEP et le plaisir associé.

Le Neuro-training utilise les notions de verticale et d'horizontale, toute problématique verticale reflète notre relationnel horizontal et inversement. Tout ce qui nous arrive verticalement vient de la perception de notre horizontal, nous sommes le reflet de notre relationnel.

La notion de perception en Neuro-training est essentielle, puisque si nous avons une mauvaise perception de ce que nous vivons on ressentira de la CEN, l'évènement et la CEN fusionneront dans le cerveau et ils se stockeront dans l'inconscient, car la personne doit continuer à vivre. l'ancrage inconscient sera d'autant plus fort lorsque la CEN sera élevée. Cette CEN va se refléter dans notre vertical et révéler une douleur ou un déséquilibre.



Les techniques du Neuro-training vont provoquer une défusion dans le cerveau entre l'évènement et la CEN et ainsi modifier la perception de l'évènement, pour que le cerveau puisse mettre en place une meilleure option neurologique appropriée. Le Neuro-Training va ainsi changer la perception de l'évènement vécu pour amener la personne à son propre schéma de solution, en proposant à la neurologie un pont entre subconscient et conscient, afin que les éléments de l'histoire, leur chronologie et leur contexte soient conscientisés et ainsi, libérer la zone qui reflète le déséquilibre.

Le Neuro-training utilise l'énergie circulante dans notre corps (fluides, méridiens, système nerveux) entre notre cerveau et notre corps, puis dans nos interactions avec autrui. Cette circulation énergétique se fait dans un sens précis pour être bénéfique et apporter tout ce dont nous avons besoin pour vivre en bonne santé dans un bon relationnel. Lors d'un évènement auquel nous n'avons pas su ou pu répondre de façon appropriée, l'énergie va se retrouver bloquée ou s'orientera dans le sens inverse de son écoulement naturel et attirera à nous des évènements non désirés, une zone précise du corps va subir ce déséquilibre énergétique et révéler un symptôme. La C1 sera en défense et pendant ce temps le cerveau fonctionnera en mode survie et nous serons dans le Non Choix par rapport à la situation vécue, le symptôme sera l'alerte et le cerveau sera dans l'attente d'un changement de perception et d'un retour circulatoire nominal pour que la C1 se libère.

A l'aide de différentes techniques Mentales, Émotionnelles, physiques et énergétiques, le Neuro-traineur va proposer au cerveau du client un éventail de solutions, afin qu'inconsciemment, il identifie ceux qui pourront l'aider à libérer cette énergie génératrice de stress et débrancher les liens qui ravivent un contexte douloureux, auquel une CEN était intimement liée et générait une répétition inconsciente négative.

Le Neuro-traineur est un facilitateur, son objectif est que la personne soit en harmonie verticalement (entre le cerveau et le corps) et horizontalement (entre elle et son environnement), afin qu'elle exprime son potentiel à 100% et de façon consciente et qu'elle récupère d'où elle vient pour obtenir tout ce dont elle a besoin dans sa vie.

2- La douleur est une forme de maltraitance programmée

En psycho-généalogie, il a été prouvé que certains maux étaient héréditaires, non pas physiologiquement mais psychologiquement, la transmission se ferait pendant notre éducation et par mimétisme. Donc, nous pouvons apprendre à être malade et à nous maltraiter avec des douleurs.

Le behaviorisme (Pavlov, Skinner, Hopkins...), nous a appris que les conséquences d'un comportement vont ancrer dans l'inconscient une réponse comportementale, qui se répétera, lorsque l'individu percevra les stimuli de la situation ayant engendré ce comportement. Le cerveau va constituer un catalogue de schémas de réponses en fonction de son vécu, schémas qu'il expérimentera tout au long de sa vie, comme une programmation. Pendant toute notre enfance nous allons apprendre de nos parents mais aussi de toute personnes avec lesquelles nous interagissons. Nous apprendrons des comportements positifs comme parler, manger de bon aliments, marcher, déduire, induire, jouer, rire, aimer, on appellera cela l'acquis.....pleins de choses chargées en charge émotionnelle positive (CEP), nous en ferons l'apprentissage jusqu'à l'âge de 7-8 ans et ensuite nous les expérimentons tout au long de notre vie. Nous apprendrons également des comportements chargés en CEN, nous intégrerons des comportements nocifs pour nous, afin de correspondre aux attentes parentales, familiales, sociales, éviter le danger de mort, survivre tout simplement. Ces comportements négatifs vont également s'ancrer dans notre inconscient comme des réponses à des situations définies.

Par exemple : *un enfant éduqué avec sévérité et dont les comportements induisent la colère répressive de ses parents au lieu de la pédagogie, de la communication et de la compréhension. Cet enfant, ayant peur de la sanction de ses parents et de perdre leur affection, va progressivement frustrer et refouler les émotions qui génèrent les comportements sources de punition et répression, pour ne plus agir ainsi et correspondre aux attentes de ses parents. A force de frustration, il pourra révéler un mal au ventre signe de son anxiété. Il va programmer cette douleur dans son inconscient qui deviendra chronique. Cette programmation s'exprimera à chaque fois qu'il ne correspondra pas aux attentes des autres.* Un gastro-entérologue diagnostiquera une pathologie physiologique bénigne, alors que la douleur sera forte et réelle, cette personne aura programmé sa propre somatisation. La répétition de ce stress ou une forte CEN fera que nous ancreront cette programmation comme la seule réponse à cette situation source de stress.

Mes programmations chargées en CEN, me déclenchaient différents symptômes somatiques comme de l'eczéma, mal au dos, mal au ventre, dérèglement thyroïdien, règles douloureuses, hyperprolactémie, insomnie, irritabilité, anxiété, fatigue, pessimisme.....

Le Neuro-training m'a permis, progressivement de déprogrammer bon nombre de ces programmations somatiques, pour les remplacer par des meilleures options neurologiques orientées solutions. La perception de mon relationnel a changé et mon état de santé s'est grandement amélioré également.

J'ai pu constater que le contexte de mes déséquilibres était souvent associé à ma relation avec ma famille, au fait que je sois née et du sexe féminin. Mes douleurs étaient le résultat d'une programmation de maltraitance contre moi-même, car je ne correspondais pas aux attentes familiales et ma perception était mauvaise. Aujourd'hui, je ne suis pas parfaite mais perfectible, les douleurs ne hantent plus mon quotidien et mon relationnel est de moins en moins affecté par des programmations sources de douleurs. Ma perception est de plus en plus celle de l'instant présent et les solutions se présentent au moment le plus approprié, la vie est plus simple et plus belle. Le pessimisme a laissé la place au rire, la fatigue a laissé la place au courage, l'anxiété a laissé la place au calme, la colère à l'autodérision...un bien-être et un optimisme que je recherchais en vain.

On peut donc établir que les douleurs sont des programmations issues d'une forme de maltraitance que l'on s'inflige. Cette maltraitance est apprise et non innée, cet apprentissage peut se faire consciemment comme inconsciemment, elle peut également être l'héritage de nos ancêtres par le vecteur de nos parents. Il suffit d'en prendre conscience et de déprogrammer ces comportements nocifs pour qu'une meilleure option neurologique appropriée à la situation s'exprime naturellement et soit source d'équilibre.

3- Conclusion :

« Le mal à dit »....une vérité qui nous est adressée, la douleur est à comprendre, elle et le cortège de récompense qu'elle nous apporte, car si elle est là, elle vous apporte quelque chose. La douleur est bénéfique, car elle est le point de départ de votre guérison. Donc, il ne faut pas la refouler avec une médication, mais révéler au conscient ce que le cerveau a refoulé dans l'inconscient pour continuer à vivre l'instant d'après, vous mettre en état de survie et de non choix. Nous devons vivre et non survivre, afin d'attirer à nous ce qui est bon pour nous et que les douleurs ne soit plus le reflet de nos blocages programmés. Le bonheur d'être soi sera notre médication pour que la douleur ne prenne pas sa place.

Références bibliographiques :

Sigmund Freud
Carl gustave Jung
Skinner
Pavlov
Hopkins
Boris Cyrulnik
Anne Ancelin Schutzenberger