



LE POUVOIR DE GUÉRISON

Emeline GOLINSKI



Sommaire

Introduction.....	3
I. Définition du pouvoir et problématiques associées	4
1) Le pouvoir est féminin, histoire du féminin	4
2) Le pouvoir selon la médecine traditionnelle chinoise	7
♦ <i>Cas particulier des hypersensibles.....</i>	9
3) Les jeux de pouvoir ou le triangle de Karpman.....	12
II. Récupérer et entretenir son pouvoir	17
1) Retrouver son pouvoir grâce au Neuro-Training	17
a) Présentation du Neuro-Training, discipline respectueuse de l'Être	17
b) Techniques de Neuro-Training pour retrouver son pouvoir	19
♦ <i>L'importance de l'axe Rein-Cœur et autres combinaisons de méridiens</i>	19
♦ <i>L'étoile à 5 branches.....</i>	21
♦ <i>Utilisation des TAO TE CHING, symboles de pouvoir</i>	22
♦ <i>Les procédures de l'impuissance apprise et de l'influence</i>	24
♦ <i>Travail sur les Peurs Habitudes Croyances et les Comportements Compulsifs Infusés</i>	26
2) Entretenir son pouvoir	29
a) Vivre une sexualité épanouie, ou libérer son bassin.....	29
b) Mettre en application des moyens concrets d'auto-guérison	32
♦ <i>S'occuper avant tout de Soi.....</i>	32
♦ <i>Se reconnecter à la nature</i>	33
♦ <i>S'alimenter de manière saine et adaptée</i>	35
♦ <i>L'écoute intérieure</i>	36
♦ <i>La puissance de la gratitude.....</i>	37
♦ <i>L'amour, source de guérison universelle.....</i>	37
Conclusion	41
Sources bibliographiques d'information et d'inspiration	42
Remerciements	43

Introduction

Guérir pour renaître. Ou re-n'être, juste être. Revenir à l'Être, symbolisant notre Soi profond, c'est-à-dire qui nous sommes réellement sans nos conditionnements, limitations et programmes génétiques/hérités ou appris, mais aussi à l'état « d'être » (vs celui de faire), fondamentalement féminin car passif. Aussi, le lotus présent en page de garde symbolise la renaissance (il se ferme chaque nuit pour refaire surface à l'aube), et il est également le symbole du dieu guérisseur égyptien Nerfertoum (MALLON Brenda, Les Symboles Mystiques). Il symbolise la réalisation de l'Être, et la fleur de manière générale « incarne le principe féminin ou passif, assimilée à un réceptacle, une coupe, un vase recevant l'influence du principe masculin ou actif » (source internet). De la même manière, le pouvoir est féminin tandis que le contrôle est masculin. Cet attribut au féminin sera étayé en première partie, ainsi que la problématique communément vécue des jeux de pouvoir.

Alors qu'est-ce que le pouvoir de guérison ? Il s'agit de notre capacité propre à guérir, de l'intérieur (l'intérieur étant également attribué au féminin), capacité bien trop oubliée. La cicatrisation naturelle d'une plaie sur notre peau en est pourtant une preuve toute simple. De nos jours, nous allons voir une personne extérieure, souvent un médecin qui va nous prescrire des médicaments (encore extérieurs) pour nous soigner. Oui mais ils nous soignent, nous donnent un soin, mais ne nous guérissent pas. Seul l'individu lui-même a le pouvoir de se guérir. Au mieux, une personne extérieure pourra seulement nous aider à retrouver le chemin de notre guérison.

C'est fort heureusement ce que l'on retrouve davantage aujourd'hui avec l'émergence exponentielle de médecines ou thérapies alternatives, respectueuses de l'Être car pris en compte dans sa globalité. Cela veut dire que le praticien ne s'arrêtera pas sur le seul mal *physique*, mais ira également voir les autres plans que constitue l'Être, à savoir les plans *mental*, *émotionnel* et *énergétique*. Le Neuro-Training fait partie de ces nouvelles disciplines en émergence, et nous en parlerons davantage en deuxième partie du mémoire, dans laquelle je présenterai des principes et techniques de soin pour retrouver son pouvoir, mais aussi le garder et l'entretenir. Parmi ceux-ci, j'aborderai un fondement universel de guérison : l'amour.

I. Définition du pouvoir et problématiques associées

1) Le pouvoir est féminin, histoire du féminin

Chaque individu, chaque être, qu'il soit homme ou femme, comprend une part de féminin et une part de masculin, concept célèbrement représenté par le symbole du Yin (féminin) et du Yang (masculin). La figure ci-après (CHOURAQUI José, 5 éléments fonctionnels) présente les distinctions principales de l'un et l'autre, auxquelles on peut ajouter les suivantes : l'intérieur, le passif et le **pouvoir** pour le YIN/féminin VS l'extérieur, l'actif et le contrôle pour le YANG/masculin.

INN/YIN		YANG
terre		ciel
nuit		jour
ombre		lumière
dessous		dessus
hiver		été
vide		plein
organe		entraille
froid		chaud
interne		externe
repos		mouvement
trouble		limpide
substance		essence
sérénité		agitation
ventre		dos
veine		artère
pied		tête
creux		bosse
sang		énergie
flexion		extension
relâchement		contraction
hypo		hyper
sommeil		veille
féminin		masculin
humidité		sècheresse
eau		feu
descendant		montant
face interne		face externe
avant		arrière
droite		gauche
disperser		activer
bas		haut
.....		

L'équilibre entre ces deux pôles est la voie du TAO, la voie du milieu, l'équilibre idéal, chacun des pôles comprenant une part de l'autre. Ainsi, l'un ne peut exister sans l'autre, ils sont infiniment complémentaires et fonctionnent ensemble.

Or la société actuelle ne respecte pas ce concept et présente ainsi aujourd'hui un déséquilibre majeur. En effet, notre société patriarcale fonctionne avec une domination du YANG/masculin caractérisée par un contrôle en excès : contrôle de la nature plutôt que d'apprendre à vivre avec elle ; hypercontrôle dans la médecine conventionnelle, spécifiquement dans le suivi des femmes enceintes qui devient une source de stress avec des examens à répétition et peut finir par provoquer des maux inexistant au départ, allant ainsi à l'opposé de son intention initiale ; hypercontrôle sanitaire avec la surmultiplication récente des vaccins obligatoires pour les nourrissons....les exemples sont nombreux.

Pourtant, à l'origine, la place du féminin était reconnue et même vénérée, comme en témoigne le texte ci-après de Monique GRANDE :

« LE FEMININ DES ORIGINES

Aux origines de l'humanité le sacré était féminin.

Les hommes associaient l'abondance de la nature et la magie de la naissance et de la vie, à la femme. Immergés dans la nature et soumis à ses cycles, ils avaient une conscience accrue des énergies qui animaient naturellement le monde. La terre leur apparaissait comme un être vivant et son pouvoir de vie et de mort dépassait leur propre compréhension de leur environnement.

Comme la terre, les femmes donnaient la vie et ce pouvoir magique fascinait les hommes. Le sens du sacré fut alors paré des formes et des attributs de la femme, car nature et femme appartenaient au même monde. Le mythe de la création apparut ainsi que celui de la Grande Déesse Mère avec son cortège de rituels sacrés. Dès le paléolithique des représentations stylisées de la femme apparurent sous la forme de statuettes d'argile ou d'ivoire, exprimant la splendeur féconde de la féminité.

Le féminin sacré à l'origine, était solaire et la société régie par les femmes. Dans les langues celtiques et en allemand, le Soleil est féminin, la Lune masculin. A Babylone, le dieu Sîn représente la Lune, tout comme Osiris en Egypte qui arbore l'emblème solaire sur sa coiffe. Shiva, le plus antique dieu de l'Inde porte également un croissant de lune sur son chignon. Associé aux forces telluriques, le féminin prit souvent la forme symbolique du serpent et du dragon, considérés alors comme des entités positives. La femme, perçue comme l'incarnation de la Déesse Mère, à la fois chamane, guérisseuse, magicienne et prêtresse, pouvait communiquer avec l'invisible. Cette époque fut celle du triomphe de la femme.

C'est en Mésopotamie, il y a 6000 ans, que se joue une dramatique mutation culturelle. Le dieu Mardouk tue sa mère Tiamat et s'empare de son pouvoir sacré. Les valeurs basculent. L'homme prend le pouvoir sur l'univers féminin et contrôle la société. Progressivement, au sein des religions judéo chrétiennes, la féminité perd sa couronne sacrée. Les déesses antiques sont chassées du panthéon, les prêtresses persécutées et brûlées. Le matriarcat est révolu, la nature libre et dominante de la femme est ressentie comme dangereuse, la féminité perd son caractère solaire et sacré.

Quelques millénaires se sont écoulés, mais que reste-t-il de cette souveraineté féminine ? Est-elle encore vivante dans notre inconscient ?

Il semble que l'on assiste aujourd'hui chez certaines femmes contemporaines à une forte prise de conscience d'elles-mêmes. Cela se traduit par une sorte d'engouement pour le Féminin Sacré visant à leur permettre de retrouver leur nature solaire, celle de la Déesse originelle. »



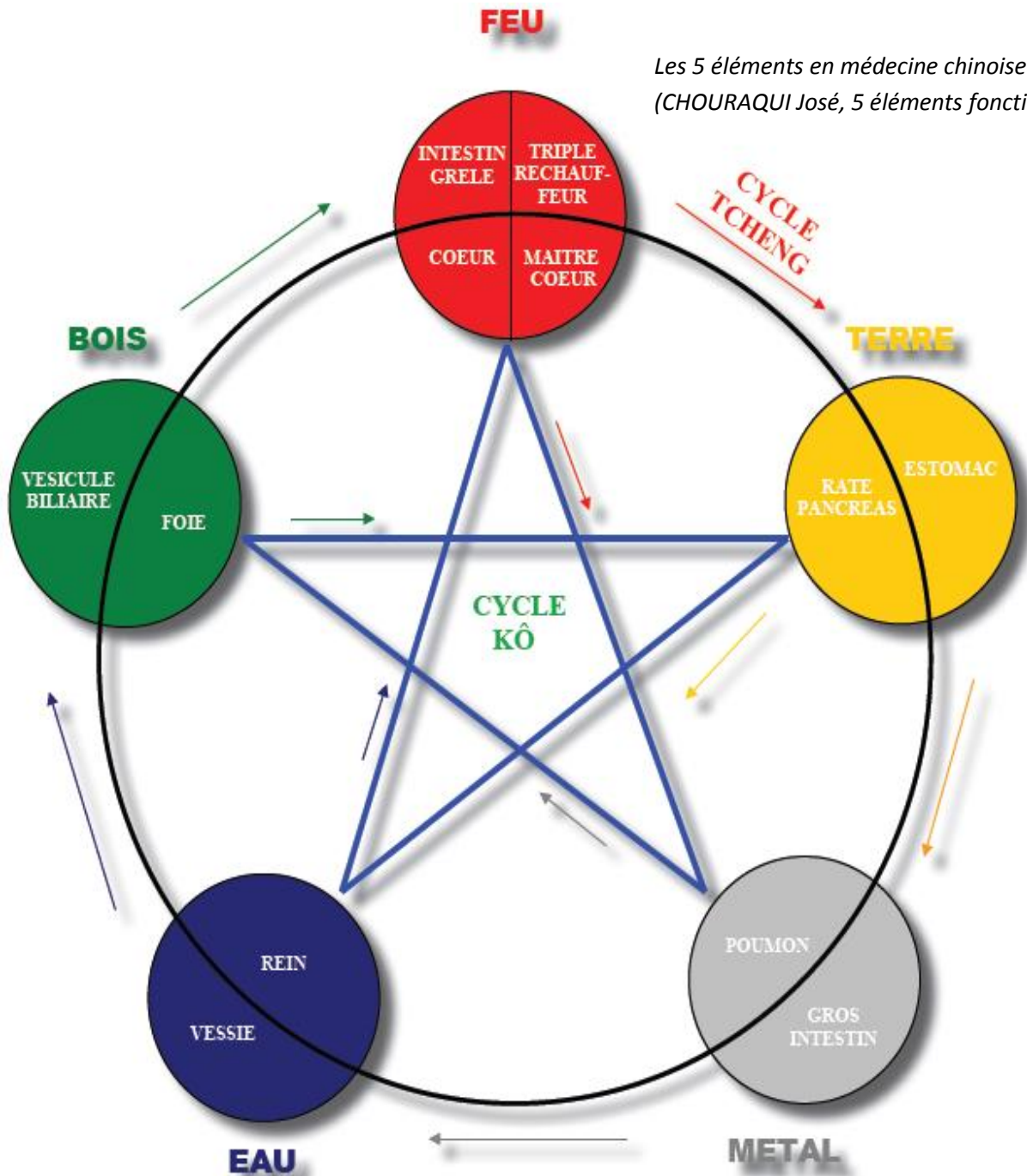
La Vénus de Willendorf, de l'époque du culte de la Grande Déesse Mère

Ainsi, comme l'exprime ce texte, « la nature libre et dominante de la femme ressentie comme dangereuse » a été chassée, persécutée, et de ce fait le féminin largement réprimé. Ce féminin qui a cruellement manqué à l'appel ces dernières centaines d'années, refait aujourd'hui peu à peu surface : d'une part avec un engouement pour ce qui est communément appelé « le féminin sacré », d'autre part avec l'éclosion grandissante de projets individuels et autonomes qui se veulent de plus en plus indépendants du système politique & économique actuel. Cette tendance à la création individuelle et l'auto-entrepreneuriat est une manière de se réapproprier son pouvoir personnel (plutôt que le donner à l'extérieur, au système qui gouverne et contrôle) en créant son propre monde, celui que nous sommes de plus en plus nombreux à souhaiter voir naître, sans plus attendre que les changements viennent de l'extérieur : "Soyez vous-même le changement que vous voulez voir dans le monde." (GANDHI)

Outre ces faits avérés, de plus en plus de philosophes et autres grands penseurs prônent un retour du féminin, de cette énergie YIN, non pas de façon dominante comme ce put être le cas autrefois, mais de manière équilibrée avec son opposé YANG, afin d'atteindre l'équilibre idéal. Par exemple, en laissant plus de places aux femmes dans les postes à responsabilité (et donc de pouvoir), ou de façon plus large par une égalité des sexes (droits, salaires...). Mais de manière plus générale et abstraite, les hommes comme les femmes sont concernés par ce féminin à recontacter, en se réappropriant leur pouvoir personnel (VS celui donné à l'extérieur, la famille, la société...), même si les femmes auront naturellement plus de facilité à contacter leur féminin (je développerai ce point plus loin). C'est pour moi ici la clé pour qu'un monde meilleur, plus équilibré, puisse voir le jour.

2) Le pouvoir selon la médecine traditionnelle chinoise

(tiré de l'enseignement en Neuro-Training de José CHOURAQUI)



Selon la médecine traditionnelle chinoise, le fonctionnement de notre corps est régi par 14 méridiens principaux selon un cycle d'alimentation TCHENG et un cycle de contrôle KÔ, dont 12 sont répartis dans les 5 éléments représentés ci-dessus (les deux méridiens manquants et non représentés ici sont les méridiens superviseurs Vaisseau conception et Vaisseau gouverneur). Les méridiens intérieurs au cycle TCHENG sont YIN tandis que les méridiens extérieurs sont YANG. Il s'agit de canaux d'énergie qui parcourent tout le corps (dans lesquels l'énergie vitale CHI circule), et permettent ainsi une communication entre les différents composants du corps, mais aussi de communiquer avec l'extérieur.

Selon le baromètre des 5 éléments en page 11 (chaque élément et méridien a sa signification/symbolique propre), le pouvoir peut être associé à deux méridiens : le maître cœur (associé au pouvoir/à la puissance) qui fait partie de l'élément Feu, et le rein (associé au pouvoir personnel) qui fait partie de l'élément Eau. Symboliquement, l'élément Eau représente le courage d'être Soi quelque soit le contexte, tout comme l'eau sait s'adapter à son contenant en gardant ses caractéristiques propres.

Notons avant toute chose que le **maître cœur**, et donc le pouvoir, fait partie de nos « trois trésors » intérieurs, ou triangle d'or, que nous devons alimenter en priorité : le cœur (C) qui abrite notre SHEN, autrement dit notre esprit/âme, notre énergie la plus profonde ; le poumon (P) qui abrite le MING représentant notre activité physique, notre mouvement, et met les deux autres trésors en action ; et enfin le maître cœur (MC) qui abrite le JING, notre réserve de puissance/pouvoir.

Il s'agit de trois méridiens YIN.

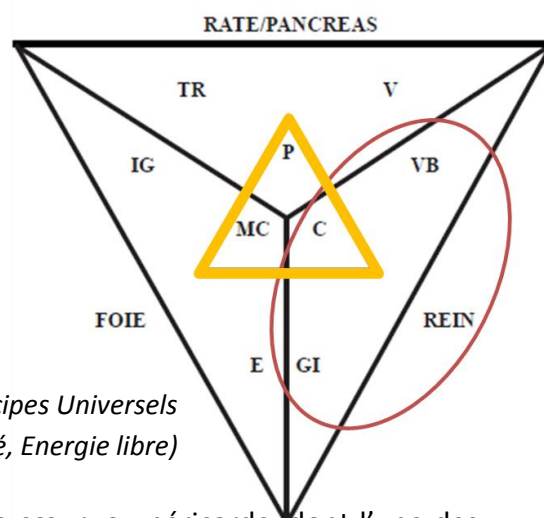
Ces trois facettes peuvent être résumées ainsi :

SHEN (cœur) = j'ai la *joie* d'être moi

JING (maître cœur) = je *peux* être moi

MING (poumon) = je suis *fier(e)* d'être moi

*Organisation des méridiens au sein du Modèle des Principes Universels
(CHOURAQUI José, Energie libre)*



Revenons maintenant particulièrement sur le maître cœur, ou péricarde, dont l'une des fonctions est de protéger le cœur, lui-même associé à la joie, l'unité, la sécurité. Outre la puissance/le pouvoir, mais aussi le rejet, le maître cœur est donc également associé à la notion de protection. Quand nous donnons notre pouvoir à quelqu'un d'autre, que ce soit notre médecin, un membre de notre famille, un ami ou une simple connaissance, parce que nous pensons qu'il sait mieux que nous (et pourtant, qui nous connaît mieux que nous-même ?), nous devenons alors dépendant de lui, de sa protection, nous avons alors besoin de lui pour nous sentir en sécurité (cœur). Tant que nous donnerons notre pouvoir à l'extérieur, nous ne pourrons pas atteindre l'unité (cœur). A noter que cette recherche d'unité que l'on n'arrive pas à atteindre peut s'exprimer par la peau dont les symptômes physiques expriment des problématiques de séparation (la peau est l'organe qui nous sépare de l'extérieur, elle représente la séparation entre l'intérieur - nous - et l'extérieur). Aussi, quand nous donnons notre pouvoir à l'extérieur, cela crée un déséquilibre intérieur/extérieur qui peut alors s'exprimer par la peau. D'autre part, pour faire le lien avec le sous-chapitre précédent, mettons en avant le fait que le maître cœur est physiquement associé aux organes génitaux, or ceux de la femme sont internes (VS externes pour les hommes) : il est donc logique de penser que les femmes auront plus de facilité à recontacter leur pouvoir personnel ou intérieur, physiquement représenté par leur appareil génital de même qualité.

Quand nous donnons notre pouvoir à l'extérieur, nous devenons donc dépendants de cet extérieur, nous avons besoin de lui. Cela peut donc être le besoin de protection, de sécurité, d'amour... Or derrière tout besoin, il y a une peur : la peur de ne pas avoir ce dont nous avons besoin. La peur est justement associée au méridien du **rein** également attribué au pouvoir personnel (pouvoir d'être Soi) et très lié au maître cœur. D'ailleurs, des déséquilibres au niveau du maître cœur peuvent aussi manifester la peur de sa propre puissance/grandeur, la peur de la rencontre avec Soi. Cette peur de se rencontrer peut nous faire fuir notre intérieur (féminin, passif) en allant sans cesse à la recherche de l'extérieur (masculin, actif) dont nous devenons dépendants. A noter également que, de la même manière que le maître cœur fait partie des trois trésors (aussi ligne de défense par rapport à Soi), le rein constitue quant à lui notre première ligne de défense par rapport à l'extérieur, visible sur le schéma précédent, avec le foie (méridien associé à la colère) et la rate pancréas (non acceptation) : à eux six, ils représentent l'ensemble des méridiens YIN.

Pour résumer, donner son pouvoir à l'extérieur (perte de son pouvoir représenté par le MC) est souvent le résultat d'une peur (rein) de la rencontre avec Soi, d'être Soi. Energétiquement, cela se traduit de la manière suivante dans le cycle de contrôle des 5 éléments (p.7) : les peurs induisent une sur énergie du méridien du rein (méridien YIN de l'élément Eau) qui peut finir par s'épuiser (faible par excès) et alors ne plus contrôler correctement les méridiens YIN de l'élément Feu, entre autres le maître cœur qui perd donc son pouvoir, sa puissance.

Enfin, je dirai que symboliquement, donner son pouvoir signifie « je ne peux pas Être (être complet) sans l'autre ».

◆ Cas particulier des hypersensibles¹

Selon Elaine ARON, psychothérapeute et auteure de plusieurs ouvrages concernant cette spécificité, les hypersensibles représenteraient environ 15 à 20 % de la population. Par ma propre expérience, et des témoignages que j'ai pu avoir de personnes hypersensibles parmi mon entourage, il est très fréquent que ce type de profil soit concerné par la perte de son pouvoir qui aura été donné à un autre, créant des relations de dépendance souvent malsaines (sujet étayé plus loin).

Selon le baromètre des 5 éléments en page 11, l'hypersensibilité est caractéristique de la vésicule biliaire (VB), méridien YANG de l'élément Bois. Or, comme nous l'avons vu précédemment, le rein et le maître cœur sont très liés dans la problématique de la perte de pouvoir et, dans le cycle d'alimentation, le premier alimente l'élément Bois tandis que le deuxième est alimenté par ce même élément (voir schéma p.7). Aussi, une personne hypersensible dont la VB va prendre beaucoup d'énergie va mal alimenter son MC et donc perdre plus facilement son pouvoir (concrètement une personne hypersensible est plus

¹ Pour aller plus loin sur ce sujet, j'inviterai le lecteur à consulter le propre mémoire de Virginie BRASSAC (VB), « L'hypersensibilité », consultable sur le site en ligne de l'école française de NT.

ouverte à l'autre, plus « perméable » et influençable et va donc facilement donner son pouvoir à l'extérieur). De plus cette problématique de pouvoir qui prend sa source dans la peur d'être Soi et donc les reins (peurs), va induire une mauvaise alimentation de l'élément Bois, qui est donc lui-même déjà affaibli.

Il existe par ailleurs des combinaisons de quatre méridiens, en relation avec des schémas génétiques hérités, dont le suivant, lié au SHEN et à des troubles physiques de type syphilis, c'est-à-dire tout ce qui creuse et ronge (voir schéma p.8) :

Gros intestin (GI) – Rein – Vésicule biliaire (VB) – Cœur (C)

Ainsi, une personne hypersensible à la réaction de l'autre (VB) va se retrouver frustrée ou avoir peur de la réaction de l'autre (GI) car elle a peur d'être elle (reins) et se sent en insécurité (cœur). Plus particulièrement, une personne à qui on a enlevé la VB ne peut pas exprimer sa joie quand elle est dans l'insécurité (cœur) et la peur de la réaction de l'autre (GI) : elle donne ainsi le pouvoir à l'autre puisque sa joie dépend de l'autre. C'est typiquement une personne qui va être en défense (reins) avec des personnes qu'elle ne connaît pas alors qu'elle est d'ordinaire pétillante. On relie ces personnes à un profil cyclothymique, ou autrement dit avec une « maladie circulaire de la sensibilité émotionnelle » (« la cyclothymie est un trouble de l'humeur dans le spectre de la bipolarité, au cours duquel les périodes euphoriques et les périodes dépressives et d'irritabilité se succèdent », selon Wikipédia).

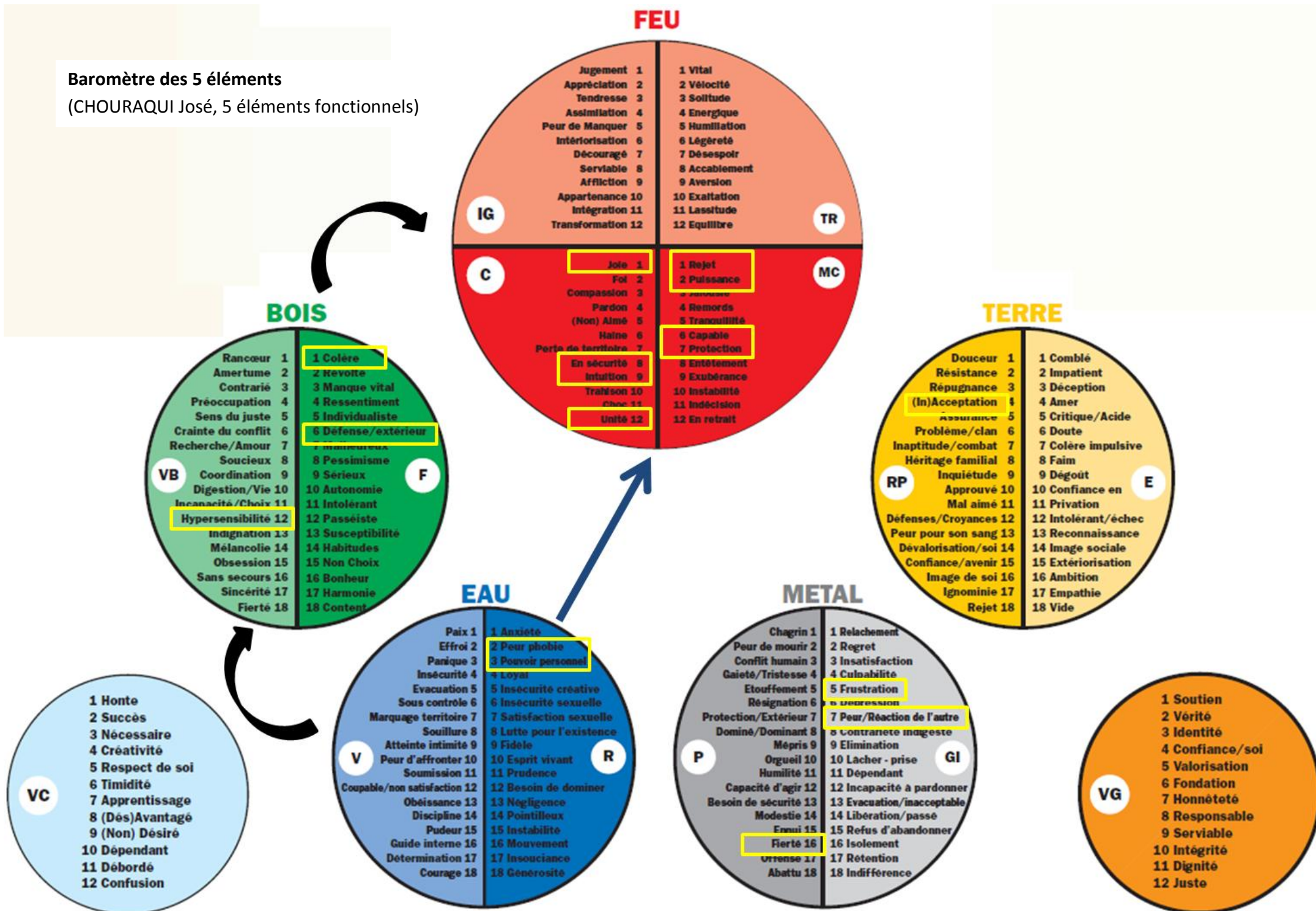
Je rajouterai personnellement que, dans sa grande ouverture à l'autre, l'un des défis d'une personne hypersensible sera d'apprendre à recevoir (qualité YIN à développer) autant que ce qu'elle peut donner de par sa grande empathie souvent qualifiée de générosité de cœur.



La notion de dépendance à l'autre précédemment énoncée nous amène désormais aux jeux de pouvoir abordés dans le sous-chapitre suivant.

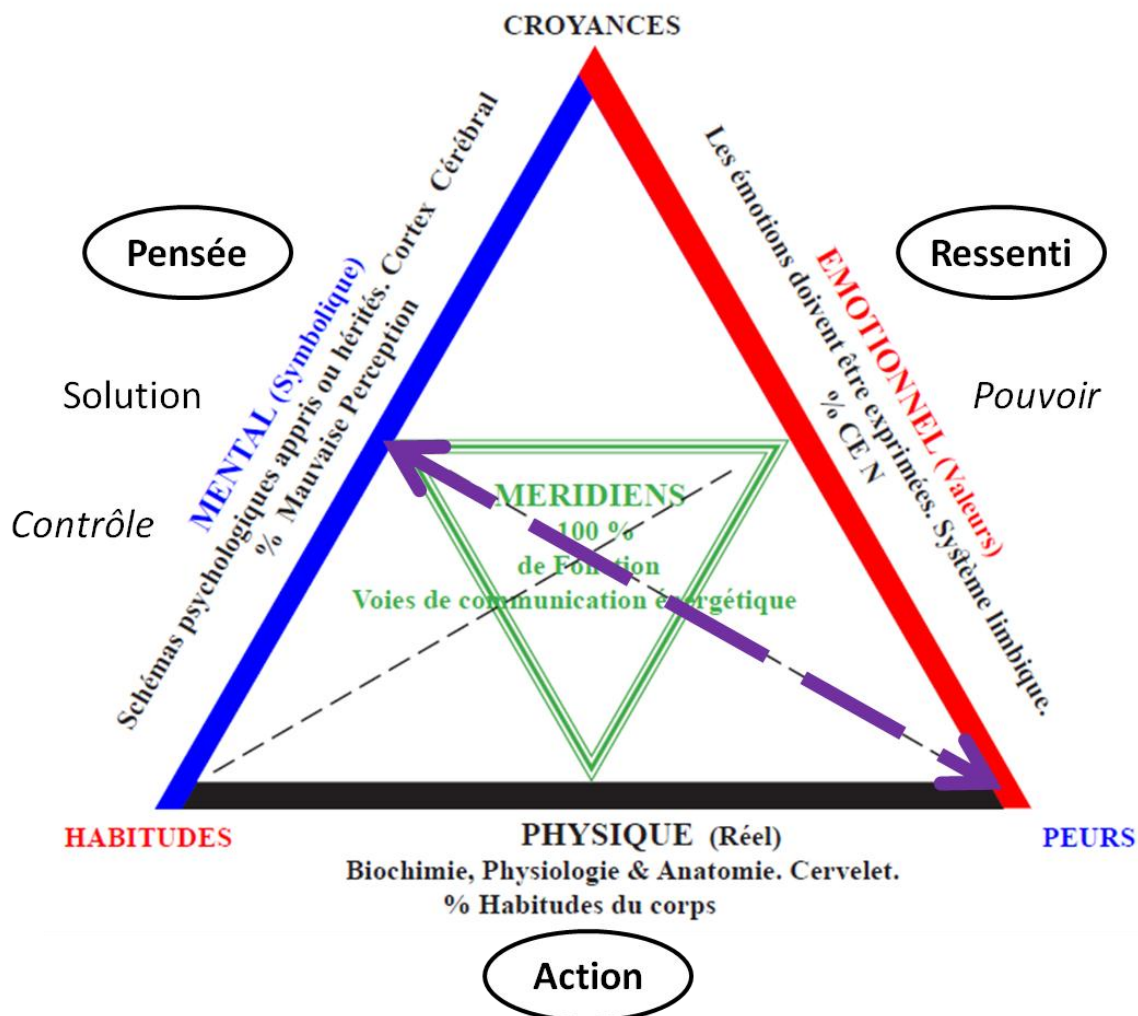
Baromètre des 5 éléments

(CHOURAQUI José, 5 éléments fonctionnels)



3) Les jeux de pouvoir ou le triangle de Karpman

(tiré de l'enseignement en Neuro-Training de José CHOURAQUI)



Triangle du Modèle des Principes Universels (CHOURAQUI José, Principes de santé)

Le pouvoir signifie « je peux » (j'ai toujours une solution). Or quand « je ne peux pas », car je ne trouve pas de solution (mental), la peur (en résonnance avec le domaine mental mais qui se manifeste par des réactions émotionnelles et des agitations physiques) prend le contrôle (peur de ne pas y arriver par exemple), et c'est à ce moment-là que je vais chercher de l'aide à l'extérieur jusqu'à perdre mon pouvoir : je n'ai plus moi-même la capacité de répondre à la demande. Plus simplement, le pouvoir (qui relève du domaine émotionnel) et le contrôle (mental) sont opposés : le pouvoir correspond à l'absence de contrôle et vice-versa. Or un contrôle en excès (ou l'absence de pouvoir) se manifeste physiquement par une problématique de cholestérol, à entendre comme « collé à ce rôle » : les jeux de pouvoir auxquels nous allons maintenant nous intéresser, sont en fait des jeux de rôle, associés à ce que nous appelons, en Neuro-Training, des Comportements Compulsifs Infusés/Hérités (CCI) que nous développons pour masquer la perte de notre pouvoir. Il s'agit de toutes nos obsessions, addictions, phobies, dépendances.

Tout système où le pouvoir, ou la responsabilité, est donné à ou gardé par l'extérieur se réfère au triangle du jeu de rôles, aussi connu sous le nom de triangle de Karpman, qui définit trois types de rôles principaux : la victime, le persécuteur, et le sauveur.

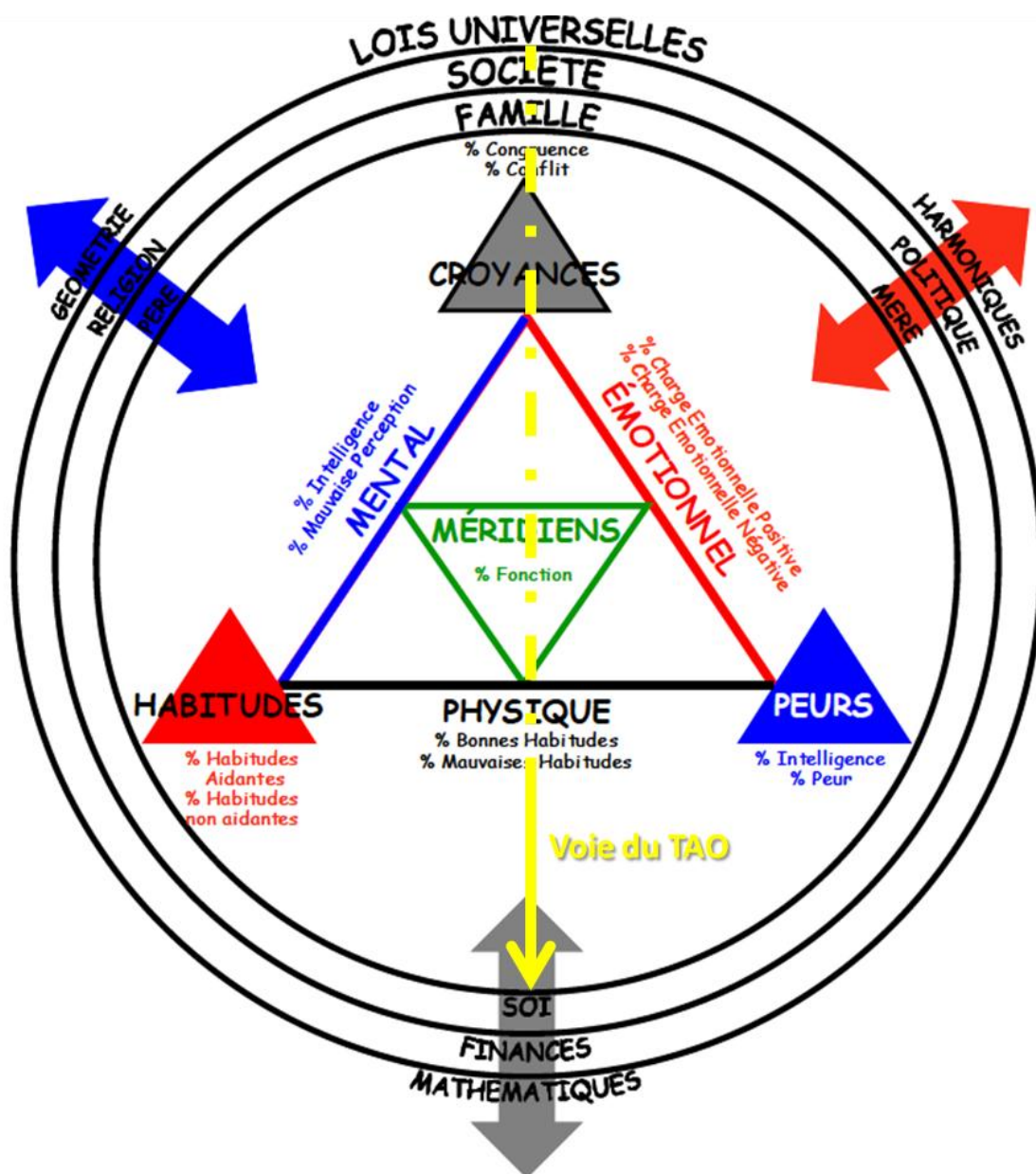
Quand nous donnons le pouvoir à un autre, nous devenons dépendants de lui et cette dépendance nous place dans une position de victime par rapport à l'autre qui devient notre sauveur, et même notre persécuteur, car il va inconsciemment (ou consciemment dans des cas plus extrêmes) chercher à nous maintenir dans cette position de victime afin de continuer à exercer son rôle de sauveur dans lequel cette personne-là va se sentir puissante. Il est alors intéressant ici de se demander pourquoi le sauveur ou persécuteur a besoin de ce rôle pour se sentir puissant : n'est-ce pas un défaut équivalent à celui de la victime ? En effet, ayant lui-même perdu son pouvoir, ses propres peurs ont pris le contrôle, jusqu'à vouloir contrôler l'autre (il cherche à avoir du pouvoir sur l'autre plutôt que partir à la recherche de son propre pouvoir). Cette même personne va alors à son tour avoir besoin de l'autre (création d'une codépendance), initialement victime, pour finalement devenir elle-même victime. Ce jeu de rôles entraîne souvent une grande confusion de par le changement constant des rôles. La relation rentre alors dans un cercle infernal qui pourra cesser par un changement d'attitude, de l'une ou l'autre des personnes concernées par la relation, provenant d'une prise de conscience (mais qui ne sera pas toujours suffisante).

Les caractéristiques des différents rôles énumérés sont résumées dans l'image ci-après :



Ce cercle (ou plutôt triangle !) infernal est le propre des CCI : on tourne en rond avec la seule façon dont nous savons réagir à une situation donnée. Ces comportements compulsifs sont hérités (les enfants reflètent les CCI des parents) et sont très souvent développés durant l'enfance où nous avons pris modèle sur l'extérieur pour apprendre à survivre, d'abord dans la famille, puis plus tard dans la société. Notre Soi devient alors une copie au niveau comportemental de nos parents, qui entretiennent eux-mêmes un jeu de rôles inconscient : en effet, la plupart des parents ne laissent pas leurs enfants faire leurs propres choix (victimes) et leur imposent la solution (sauveurs), pour se prouver à eux-mêmes leur

importance (ce qui devient de la persécution vis-à-vis de l'enfant). De ce fait ils n'apprennent pas à leurs enfants à faire leurs propres choix, autrement dit à utiliser leur pouvoir (ici gardé par les parents), et découvrir qui ils sont. Les parents imposent à leurs enfants leurs valeurs qui ne sont pas forcément celles de l'enfant et celui-ci va alors réprimer les siennes (initialement, un enfant non conditionné par les valeurs extérieures saura exactement ce qu'il veut, de manière naturelle). Aussi, comme le montre le Modèle des Principes Universels (MPU) ci-dessous, la voie du TAO, ou du milieu (entre mental et émotionnel, ou contrôle et pouvoir) est symboliquement celle du Soi enfant (Soi entre père et mère), celle du retour à l'intuition (émotion du cœur d'après le baromètre des 5 éléments p.11), de notre écoute intérieure. Toujours selon le MPU, notre éloignement de notre Soi se répercutera sur le physique, par une somatisation.



Modèle des Principes Universels (CHOURAQUI José, Introduction au Neuro-Training)



L'enfant n'ayant pas appris à fonctionner seul (il dépend des valeurs extérieurs, d'abord parentales), il ne saura pas fonctionner plus tard en tant qu'individu(el) et cherchera donc toujours une relation de dépendance. De ce fait, nos comportements compulsifs (qui se comptent par milliers !) se retrouvent dans tous les domaines de notre vie (familial, affectif, professionnel, dépendance à une substance ou une activité), et nous pouvons même jouer seul les différents rôles avec nous-même : nous pouvons à la fois être notre propre victime, sauveur et persécuteur, dans le cadre d'un régime par exemple. Le problème de ces comportements est que nous n'avons plus aucun contrôle sur eux, ce sont eux qui ont le contrôle sur nous (et nous avons du mal à le reconnaître puisque ce comportement est devenu habituel, naturel selon nous !), ce qui nous place dans une situation permanente de non choix, et donc de survie, au lieu de vivre ce que nous sommes réellement. C'est bien pour cela que l'on parle de « jouer un rôle » (comporteMENT). Par conséquent, beaucoup de nos relations ne sont pas vraies, et peuvent être malsaines voire toxiques, puisqu'alimentées par le seul phénomène de dépendance, parfois sous forme d'une manipulation consciente par l'autre personne jusqu'à obtenir ce qu'elle souhaite (nous sommes alors en position de victime mais n'oublions pas que nous allons ensuite persécuter nous-même l'autre pour entretenir notre rôle de victime dans lequel on se complait (on se sent complet ?)). Quoiqu'il en soit, rappelons-nous que nous attirons à nous ce type de relation uniquement pour mettre en lumière notre déséquilibre inhérent à la perte de notre pouvoir, tel un boomerang que nous avons envoyé à l'univers et qui nous revient sous forme de situation à vivre et expérimenter (écho de l'univers).

A noter aussi que parfois, les CCI proviennent d'un programme encore plus précoce, avant même d'être né, appelé « projet-sens » : il s'agit du projet inconscient que nos parents ont, ou que nous avons nous-même, pour nous (par exemple, sauver la famille). Si ce projet est trop lourd, l'individu va expérimenter l'échec, ou l'impuissance apprise (« je ne sais pas faire »), qu'il va répéter plus tard dans différents domaines de sa vie, et qui revient encore à une perte de son pouvoir. En chiromagie (ensemble de nos ressources mentales et psychologiques génétiques qui ont toute leur importance dans le traitement des CCI comme nous le verrons p.27), ce phénomène d'échec par rapport au projet-sens est représenté par la ligne du milieu qui se trouve à la base de la main.

Par ailleurs, cette perte de pouvoir n'est qu'une illusion, une croyance, puisque notre pouvoir, notre Soi (féminin) est toujours présent, nous l'avons juste oublié car profondément enfoui ! Or d'après le MPU page précédente, une problématique de croyances se reflète dans le physique (associé au Soi enfant), induisant donc encore une fois l'apparition de symptômes.

L'être humain devra donc recontacter son Soi féminin pour retrouver son Soi enfant et atteindre la voie du TAO.



Pour revenir plus particulièrement sur le pouvoir de guérison, beaucoup de praticiens sont dans le soin pour tenter de se guérir eux-mêmes, pensant contacter et retrouver ce pouvoir en l'exerçant sur autrui (or ce n'est pas la solution, mais seulement une illusion). Beaucoup de soignants ont le profil du sauveur : du côté positif, on parlera d'enabler c'est-à-dire « qui rend capable de », mais ils basculent du côté négatif à partir du moment où ils gardent le pouvoir, la responsabilité de l'acte (« tu dépends de moi pour aller bien »).

Quant au patient, ici victime, il peut devenir dépendant du soignant par peur de ne pas pouvoir se soigner seul et, spécifiquement dans le cas d'une thérapie, par peur de ne pas pouvoir retrouver son unité sans cette aide extérieure, de ne plus savoir faire sans l'autre.

Aussi, notons bien la différence entre aider et sauver une personne : on aide une personne qui nous l'a demandé, qui est prête à recevoir cette aide et qui l'a exprimé (elle PEUT recevoir cette aide, elle est en possession de son pouvoir) ; on sauve une personne quand on lui apporte de l'aide sans qu'elle nous ait demandé quoique ce soit, donc quelque part contre son gré. En effet, dans ce dernier cas, c'est nous qui avons jugé que la personne était prête à être aidée, et nous le faisons alors souvent sans autorisation de sa part, se faisant nous supplantions son pouvoir et nous la plaçons en position de victime (ex. : « tu ne vas pas bien, je peux faire quelque chose pour toi »). A cette personne-là ensuite de faire la part des choses et garder son pouvoir en refusant l'aide si ce n'est pas le moment pour elle plutôt que prendre pour acquis les dires de l'autre. Mais, comme nous l'avons vu précédemment, une fois enfermés dans nos CCI, il n'est pas si simple de dire « non », puisqu'inconsciemment nous pensons avoir besoin de l'autre, de cette aide extérieure : en résumé, nous sommes dans une situation de non choix par rapport à cette aide, à cet extérieur.

Nous en venons ainsi au chapitre suivant, qui propose différents moyens de retrouver et entretenir son pouvoir, à commencer par des techniques de Neuro-Training.

II. Récupérer et entretenir son pouvoir

1) Retrouver son pouvoir grâce au Neuro-Training

a) Présentation du Neuro-Training, discipline respectueuse de l'Être

« Le mot thérapeutès en grec, signifie d'abord soigner, prendre soin. Le Thérapeute ne guérit pas, il soigne. C'est la nature qui guérit, c'est la Vie qui guérit. Le rôle du Thérapeute est de créer, ou de permettre les meilleures conditions pour que la guérison puisse advenir. Le Thérapeute ne guérit pas mais il crée le lieu, le milieu, l'atmosphère, les conditions favorables pour que la guérison ait lieu. Le Médecin, au sens majuscule du terme, c'est la Nature, et le Thérapeute est là pour collaborer avec elle. Le Thérapeute ne guérit pas, «il prend soin». » Jean-Yves Leloup

Une discipline qui respecte les principes énoncés ci-dessus est ce que j'appelle une discipline respectueuse de l'Être, aussi quand il est considéré dans sa globalité c'est-à-dire sur les différents plans principaux qui le composent : mental, physique, émotionnel, énergétique.



C'est ce que propose le Neuro-Training, fondé par José CHOURAQUI avec Andrew VERITY dans les années 1990, en s'appuyant sur les fondements de la kinésiologie avancée, à laquelle il ajoutera un vaste panel d'outils qui serviront de moyens d'équilibration, afin d'utiliser le plus adapté possible à la problématique amenée selon son contexte d'origine (entre autres mental, physique, émotionnel, énergétique).

Aussi, le travail d'un Neuro-Trainer est de favoriser les meilleures conditions possibles pour l'individu afin qu'il puisse ensuite récupérer de lui-même de ce qu'il a vécu ou hérité (selon les différentes lois de récupération de Hering dont les trois principales figurent ci-après), sans aucunement le remplacer et prendre son pouvoir.

Les Lois de Récupération en référence au Dr. HERING :

LA RECUPERATION S'EFFECTUE DE HAUT EN BAS

LA RECUPERATION S'EFFECTUE DE L'INTERIEUR VERS L'EXTERIEUR

LES DESEQUILIBRES DISPARAISSENT DANS L'ORDRE INVERSE DE LEUR APPARITION

A noter que la deuxième loi de Hering appuie le fait que la récupération s'effectue d'abord à l'intérieur, ce qui rejoint l'importance de recontacter son pouvoir (trésor intérieur). Cela apparaît même prioritaire.

Pour récupérer et guérir, la prise de conscience est nécessaire (passage de l'inconscient au conscient) mais parfois insuffisante, elle nécessite alors un « coup de pouce » de même nature que le contexte d'origine, pour remettre la personne dans son fonctionnement naturel d'auto-guérison (ou pouvoir de guérison) : c'est ce que permet le Neuro-Training par l'application de ce qu'on appelle une « équilibration ». Cette action est d'autant plus infinitésimale, d'après la sixième loi de Hering ou loi de moindre action : « L'action nécessaire pour produire un changement quelconque dans la nature est la moindre possible. La dose probante est toujours un minimum, une dose infinitésimale. »

Le Neuro-Trainer est avant tout un interprète qui va aider la personne à décrypter ce que son corps essaie de lui dire, le plus souvent par des symptômes physiques qui révèlent un refoulement, autrement dit une expression de Soi, des ses émotions, des ses valeurs, réprimée. Il appartient ensuite au patient d'en faire ce qu'il aura décidé, selon sa propre volonté de guérison. Concrètement, le Neuro-Training respecte cette dernière en se laissant guider par les réponses corporelles du patient (via le test musculaire) et inclut de nombreuses permissions (de travailler avec la personne, de continuer, de dire, de corriger/équilibrer), ainsi que plusieurs possibilités de traitement d'une donnée qui ne sera pas forcément à équilibrer (contrairement à la kinésiologie qui équilibre toute donnée trouvée, et c'est là que le Neuro-Training fait une différence notable). Dans tous les cas, c'est le cerveau du patient qui décide, via le test musculaire qui interroge sa neurologie. Celui-ci fonctionne en réponse binaire : maintient le tonus sous la légère pression exercée par le praticien (on dit qu'il verrouille) ou lâche sous la même pression exercée (on dit qu'il déverrouille). La première réponse signifie qu'il n'y a pas de stress aux mots/idées énoncé(e)s ou toucher du corps, tandis que la deuxième indique à contrario un stress.



Test musculaire principalement utilisé (bracchioradial ou deltoïde antérieur)

D'autre part, au sein de la séance même, le patient participe activement en proposant au praticien un tonus musculaire permanent, ainsi qu'en contactant ses souvenirs/ressentis ou propres connaissances à la demande du praticien pour préciser les informations trouvées pendant la séance. Le Neuro-Training est donc une discipline qui laisse sa part de responsabilité, de pouvoir, au patient.

Tel un enquêteur, c'est ensuite au Neuro-Trainer de taper aux différentes portes qu'il connaît à travers son apprentissage du Neuro-Training (mais qui peuvent aussi être agrémentées de ses connaissances personnelles) et d'ouvrir celles qui seront « prioritaires » et « objectives » (facteurs de travail), en restant dans une position primordiale d'écoute.

Aussi, malgré le caractère procédural du Neuro-Training en premier abord, cette discipline permet au praticien une liberté d'adaptation selon sa spécificité.

Ainsi, au-delà du respect de l'individu qu'est chaque patient, le Neuro-Training est également une discipline respectueuse du praticien, et de son Être unique.

b) Techniques de Neuro-Training pour retrouver son pouvoir
(selon l'enseignement en Neuro-Training de José CHOURAQUI)

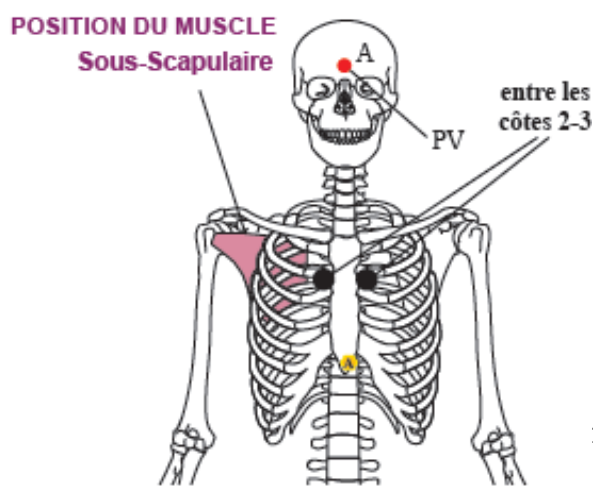
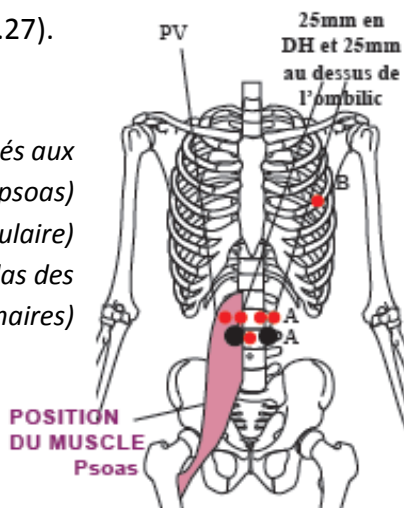
Afin de retrouver son pouvoir, il est nécessaire de traiter tous les programmes appris ou hérités qui nous conditionnent et nous empêchent d'être véritablement Soi. C'est ce que propose le Neuro-Training, dont l'un des principaux objectifs est d'aider l'individu à retrouver sa capacité à choisir (le **pouvoir du CHOIX** !), choisir de réagir ou non par rapport à son vécu ou son héritage. Symboliquement, le choix c'est la vie, tandis que dans le non choix, nous sommes seulement dans la survie. Certains des principes et outils utilisés en Neuro-Training sont spécifiquement orientés vers les problématiques de pouvoir et sont présentés ici (liste non exhaustive).

◆ L'importance de l'axe Rein-Cœur et autres combinaisons de méridiens

Comme nous l'avons vu en première partie, la perte de son pouvoir est très souvent le résultat de la peur de la rencontre avec Soi associée au méridien du rein. Cette peur d'être Soi révèle aussi un manque d'unité avec Soi liée au méridien du cœur. L'axe rein/cœur, qui est de manière générale le plus important du corps, est donc ici impliqué, le rein contrôlant le cœur selon le cycle KÔ (voir schéma p.7). Selon la médecine traditionnelle chinoise, cette combinaison de 2 méridiens est reliée au SHEN, autrement dit notre Soi profond. Des déséquilibres à ce niveau peuvent se manifester par des problèmes de sommeil, de peau, d'infertilité, de dépression, de solitude, des problématiques psy, de peurs, mais aussi des maladies auto-immunes.

Dans une problématique de pouvoir Être Soi, nous pourrions donc être amené à travailler sur cet **axe rein/cœur**, en commençant par monitorer le muscle spécifique de chacun des deux méridiens concernés (le psoas pour le rein, et le sous-scapulaire pour le cœur) avec le point d'alarme de l'autre (« les points d'alarme sont une série de points d'acupuncture qui révèlent tout déséquilibre énergétique dans les 12 méridiens de base »), pour montrer le déséquilibre entre ces deux méridiens. On pourra ensuite travailler sur la catégorie des Peurs (voir p.27).

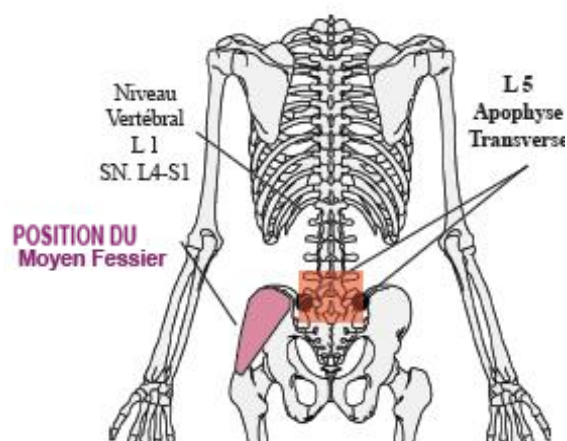
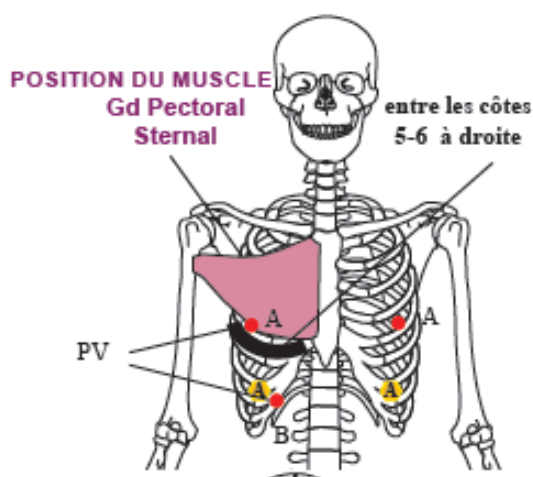
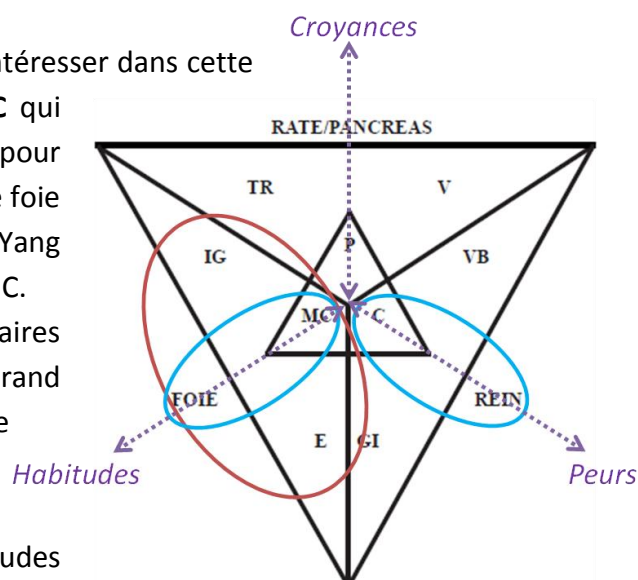
Muscles associés aux
méridiens du rein (psoas)
et du cœur (sous-scapulaire)
(CHOURAQUI José, Atlas des
muscles primaires)



D'autres combinaisons peuvent sensiblement nous intéresser dans cette même problématique, à commencer par l'**axe foie/MC** qui met en relief une problématique de JING, représentant pour rappel un autre de nos 3 trésors, celui de la puissance. Le foie révèle par ailleurs un équilibre très fragile entre Yin et Yang et, selon le cycle TCHENG p. 7, il alimente le cœur et le MC.

Nous monitorerons dans ce cas les muscles primaires associés pour montrer le déséquilibre, à savoir le grand pectoral sternal pour le foie, et le moyen fessier pour le MC, en procédant de la même manière que pour l'axe rein/cœur (solicitation des points d'alarme). Ici, on pourra ensuite s'intéresser à la catégorie des Habitudes

(voir p.27).



*Muscles associés aux méridiens du foie (grand pectoral sternal) et du maître cœur (moyen fessier)
(CHOURAQUI José, Atlas des muscles primaires)*

Enfin, une dernière combinaison potentiellement concernée ici est la suivante, en relation avec des schémas génétiques hérités :

Foie – Intestin grêle (IG) – Maître cœur (MC) – Estomac (E)

Cette combinaison représente elle aussi notre JING et peut être associée à des troubles physiques dits de sycose, c'est-à-dire tout ce qui fait de la masse (comme les tumeurs).

Aussi, si l'un des quatre méridiens de cette combinaison dysfonctionne (dans notre cas d'étude, il s'agirait du MC associé au pouvoir), il est intéressant de prendre en compte la symbolique des trois autres, à savoir :

Foie = problématique de colère/révolte, de respect (« je ne me sens pas respecté »)

IG = problématique d'appréciation (« je ne me sens pas apprécié »)

MC = problématique de rejet (« je me sens rejeté »)

Estomac = problématique de reconnaissance (« je ne me sens pas reconnu »)

Ces différentes émotions pourront être ressenties dans le cas d'une perte de pouvoir et nous aiguiller vers celle-ci.

◆ L'étoile à 5 branches

Le Neuro-Training distingue 11 défenses primaires, qui sont les premières défenses que l'être humain va mettre en place, pour se protéger (de soi-même ou de l'extérieur). Nous allons généralement traiter ces défenses lors des premières séances de consultation, afin d'enlever les barrières qui pourraient nous empêcher d'atteindre le cœur du problème.

Celle qui nous intéresse ici est une des deux défenses primaires émotionnelles, à savoir « **l'étoile à 5 branches** ». En effet, pour rappel le pouvoir est associé à l'émotionnel (voir schéma MPU p.12), mais aussi au méridien du maître cœur, qui sera ici obligatoirement concerné, car constitue la « boucle hormonale » avec trois autres méridiens, à savoir : vaisseau conception, rein et foie. A noter que les hormones sont notre manière chimique d'exprimer nos émotions.

Aussi, cette procédure peut résoudre les problèmes liés aux organes de reproduction, et libère la personne de réactions émotionnelles systématiques (initialement la personne ne peut faire autrement que de réagir avec ces émotions ou par rapport à elles).

Suite à une série de pré-tests, il s'agit dans un premier temps de dresser une « carte » de ces émotions dont l'origine remonte à notre conception, et où chaque branche a sa signification propre :

[La disposition du texte représente les significations pour un homme, et les associations de couleur celles pour une femme : sperme et ovule inversés, etc.]

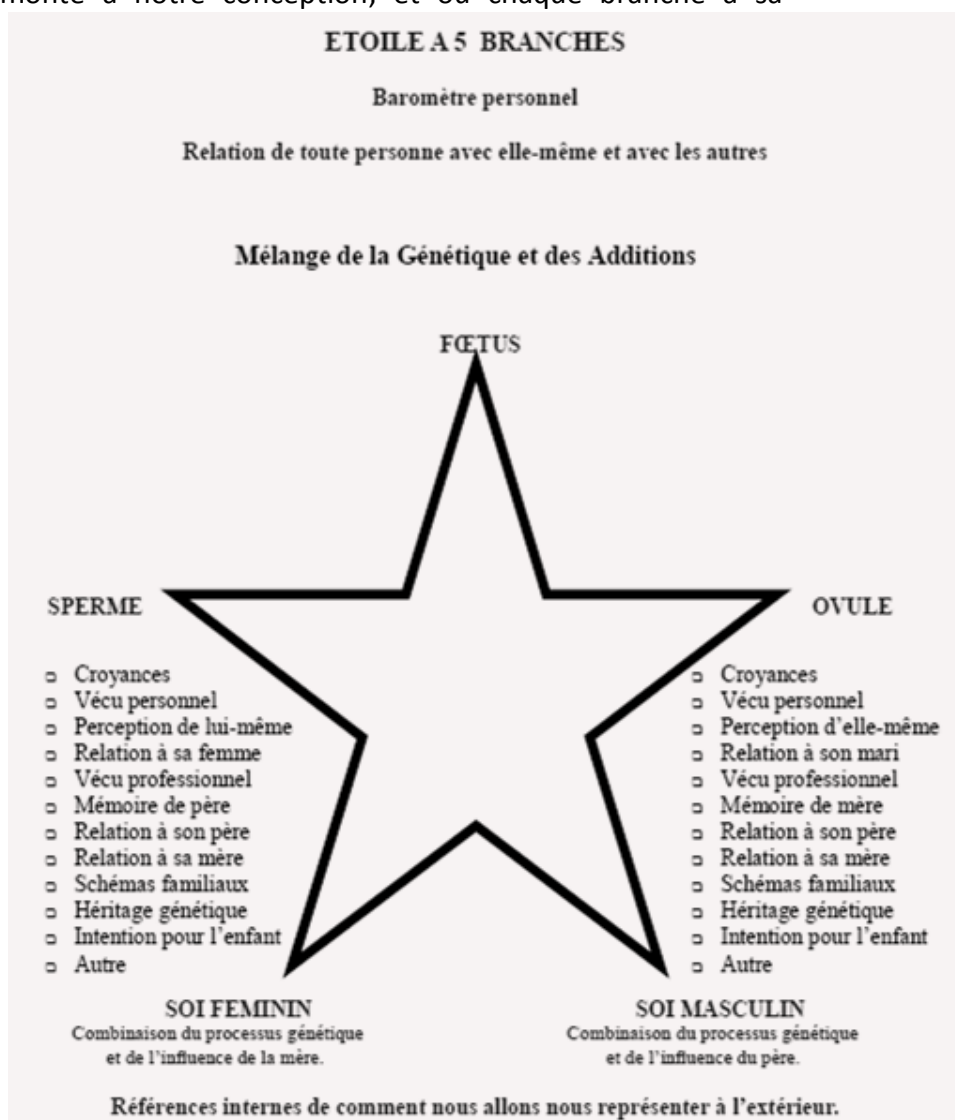
Fœtus = émotion/référence principale, quête/identité (« ce que je vais rechercher toute ma vie »)

Sperme (père) = « ce que je ressens vis-à-vis de moi »

Ovule (mère) = « ce qu'on ressent de moi à l'extérieur »

Soi masculin = « comment je me comporte à l'extérieur, dans la société »

Soi féminin = « ce que je cherche à vivre dans une relation »



Dans un second temps, chaque branche sera équilibrée dans tous les cadres de temps demandés qui peuvent être les suivants : présent, passé (période d'expérience de vie, période intra-utérine aussi appelée période de référence de vie, générations antérieures), futur. Cela ne supprimera pas ces émotions de référence qui sont uniques et éternelles, mais nous permet de retrouver notre CHOIX par rapport à celles-ci : choix de les utiliser ou non.

Une autre défense sur laquelle je ne m'attarderai pas mais qu'il peut être intéressant d'aborder, est la défense primaire mentale, qui se nourrit des peurs elles-mêmes à l'origine de la perte de pouvoir : il s'agit de ce que l'on appelle en Neuro-Training, le « **Moi Négatif** », plus ou moins présent selon les situations vécues durant son expérience de vie et auxquelles nous avons appris à survivre (à commencer par sa naissance ! De ce fait nous avons tous un Moi négatif, un saboteur). Or dans cet état de survie maintenu par notre saboteur (qui initialement nous a aidé mais persiste alors que nous n'avons plus besoin de lui), nous ne sommes pas dans la vie, sur le chemin de son véritable Soi.

◆ Utilisation des TAO TE CHING, symboles de pouvoir

Représentation de Lao Tseu

« Une personne unie a tous les pouvoirs en elle. »

Les **TAO TE CHING** nous viennent de la culture ancestrale chinoise (Lao Tseu, fondateur du taoïsme). Ce sont des symboles de pouvoir/puissance, que nous utiliserons donc en Neuro-Training pour aider la personne à retrouver son pouvoir, dans une situation ou une relation. On pourra les corréliser avec les I CHING, qui eux sont des symboles de changement. Pour bien faire la distinction, dans le cas d'un changement souhaité, les I CHING vont révéler le changement qui doit être mis en place, tandis que les TAO TE CHING vont nous permettre de faire ce changement, donner la capacité à changer. Tandis que dans notre problématique de perte du pouvoir, les TAO TE CHING vont nous permettre de récupérer notre pouvoir, et les I CHING nous indiquer le changement approprié à réaliser pour ne plus le perdre.



Les 81 symboles de pouvoir, figurant page suivante, sont des « puissances représentées par la nature », et chacun est associé à une émotion positive et son contraire : aussi la focalisation sur un de ces symboles nous donne accès au pouvoir associé, c'est-à-dire qu'on peut alors exprimer l'état mental positif du pouvoir, tandis que lorsque le pouvoir est donné à l'extérieur, on ne peut exprimer que son côté négatif.

L'équilibration pratique s'effectuera généralement de la manière suivante : guidé par le praticien, le patient fait des rotations oculaires, en parcourant de manière continue et répétitive l'ensemble des 9 positions oculaires présentées p.24, tout en regardant le symbole de puissance et en répétant : « Je me sens/je ressens [l'émotion associée au symbole] », ce qu'on appelle une défusion (du stress associé à l'émotion). La même manipulation pourra ensuite être réalisée avec « Je suis [la même émotion] », ce qu'on appelle cette fois une infusion (de l'émotion).

LE BAROMÈTRE DE PUISSANCE

1. Acceptation/ Antagonisme	10. Accord/ Indifférence	19. Complète/ Mélancolique	28. Choisir de/ Attaqué	37. Intrépide/ Désappointé	46. Méritant/ Opposant	55. Ouvert/ Inadéquaté	64. Intérêt/ Ressentiment	73. Vrai/ Peiné
2. Sauf/ Non Aimé	11. Considéré/ Ignoré	20. Admirable/ Exploité	29. Adaptable/ Contrarié	38. Audacieux/ Non Entendu	47. Bienvenu/ Confus	56. Unité/ Séparation	65. Égalité/ Chagrin & Culpabilité	74. Accordé/ Embarrassé
3. À l'unisson/ Déserté	12. Jubilant/ Harcelé	21. Tranquille/ Négligé	30. Affectueux/ Effrayé	39. Impliqué/ Découragé	48. Approchable/ Ennuyé	57. Fier/ Indésirable	66. Acceptable/ Accablé	75. Apprécie/ Rejeté
4. Calme/ Inacceptable	13. Adéquation/ Furieux	22. En Paix/ Sans amour/ Non Aimable	31. Amusé/ Piégé	40. Valable/ Indigné	49. Optimiste/ Contesté	58. Préparé/ Excédé	67. Vibrant/ Vindictif	76. Équilibré/ Rigide
5. Fiable/ Auto- Punissant	14. Encour- ageant/ Bouillonnant	23. Sincère/ Défait	32. Réceptif/ Exaspéré	41. Séduisant/ Frustré	50. Résolu/ Inacceptable	59. Conscient/ Hystérique	68. Confiant/ Rancunier	77. Disposition/ Colère
6. Co-opératif/ Conquis	15. Décidé à/ Abandonné	24. Compréhensif/ Inapprécié	33. Productif/ Ruiné	42. Unifié/ Insignifiant	51. Compétent/ Envieux	60. Responsable/ Fulminant	69. Doux/ Déconnecté	78. Tendre/ Destructif
7. Créatif/ Engourdi	16. Assurance/ Peur de Perdre	25. Attentionné/ Offensé	34. Ravi/ Dépossédé	43. Congruent/ Immobilisé	52. Apté à répondre/ Hyper Sensible	61. Nécessaire/ Meurtri	70. Motivé/ Délaisé	79. Brave/ Menacé
8. Décisif/ Incurable	17. Perspicace/ Stagnant	26. Chanceux/ Trahi	35. Apprécie/ Rejeté	44. Comblé/ Morbide	53. Excité/ Sarcastique	62. Parfait/ Incrédule	71. Concerné/ Démoralisé	80. Essentiel/ Hébéte
9. Rafraichi/ Rageant	18. En Ac- cord avec/ Pessimiste	27. Enthousiasme/ Hostilité	36. Protégé/ Amor	45. Fasciné/ Blessé	54. Choix/ Sans Choix	63. Revigoré/ Trahi	72. Résolu à/ Se Con- formant	81. Confiant soi/ Jugé/Jugeant

Cette carte de référence est protégée par un copyright de Neuro-Training Pty Ltd, et ne peut être reproduite d'une manière quelconque sans l'autorisation écrite de Neuro-Training Pty Ltd.

◆ Les procédures de l'impuissance apprise et de l'influence

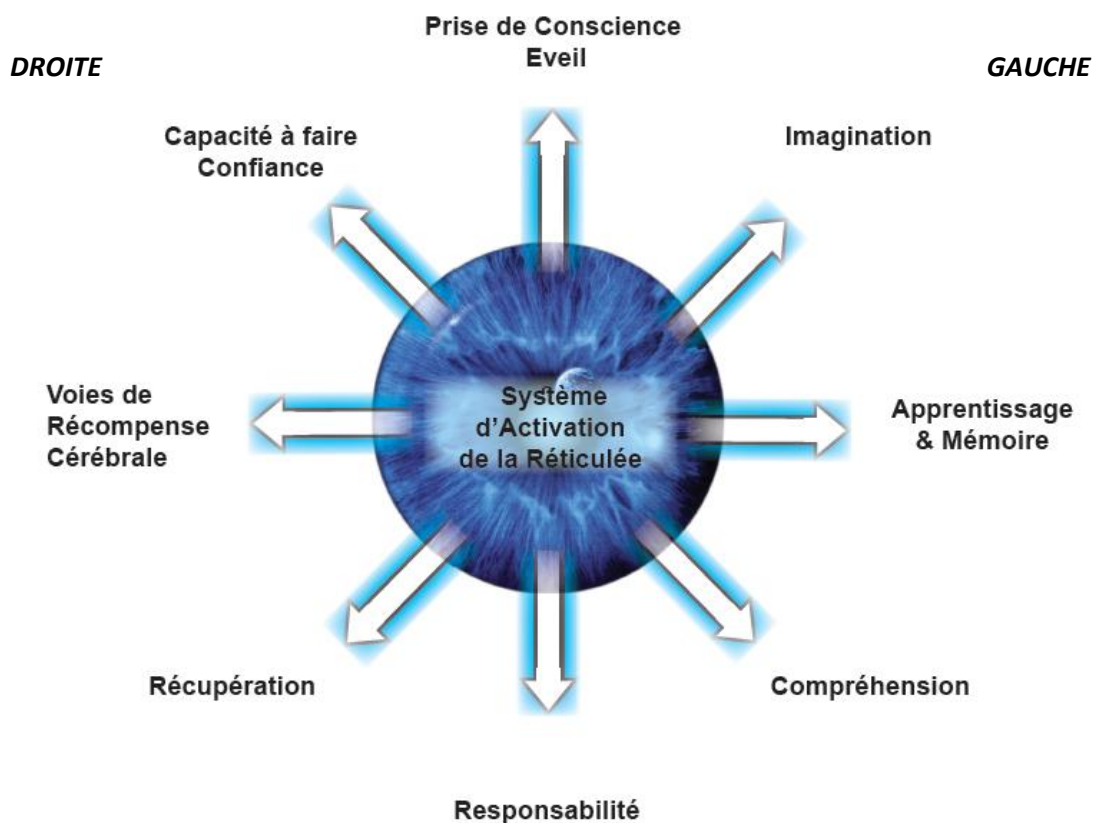
La procédure de **l'impuissance apprise** (« j'ai appris à ne pas savoir faire ») pourra être abordée dans le cas d'une dépendance à une aide extérieure quelle qu'elle soit, un état de victime. Chez les individus concernés, chaque action entreprise a comme référence, l'échec. Ils répètent toujours les mêmes schémas car croient qu'ils ne peuvent pas faire autrement.

Comme nous avons pu le voir en première partie, elle trouve très généralement son origine dans l'enfance, où nos parents, en décidant ou faisant toujours pour nous, ne nous ont pas appris à fonctionner seuls (absence d'autonomie).

Cette procédure assez simple se présente ainsi :

- 1) Quantifier le % d'Impuissance Apprise
 - 2) Identifier l'émotion associée.
 - 3) Désamorcer au cadre de temps demandé par les modes oculaires + F/O + respiration
 - 4) Re quantifier le % d'Impuissance Apprise. Il devrait être à 0% / ce sujet.
- Si ce n'est pas 0%, continuer à équilibrer de la même façon.

Notes de précision : F/O signifie fronto-occipital, il s'agit d'une position des mains sur le crâne (main gauche sur le front, main droite sur l'occiput à l'arrière du crâne), qui permet de contrecarrer le système de défense naturel (notre sentinelle émotionnelle, l'amygdale). Elle sera utilisée pour TOUTE équilibration (+ respiration). Quant aux modes oculaires, il s'agit d'arrêter ses yeux dans 9 positions oculaires différentes (aussi appelées fonctions cérébrales), dans un sens puis dans l'autre, yeux ouverts (perception) et/ou yeux fermés (ressenti), en énonçant l'émotion trouvée suivi d'une respiration pour ancrer la correction, dans chaque position. A savoir que les modes oculaires corrigent à 95% les déséquilibres de perception (qui relèvent du domaine mental).



La procédure de **l'influence** est quant à elle mise en application pour tout relationnel qui influence la personne de façon inappropriée, et dans laquelle l'individu aura perdu son pouvoir (on pourra se référer au schéma p.33 pour visualiser ce phénomène d'influence : il a lieu lorsque ce que j'ai appelé la « limite respectueuse de la relation » est franchie).

Les points principaux de cette procédure sont présentés ci-après :

- 1) Un problème d'influence inappropriée se montre en mettant la main à plat sur le nombril (mode « influence ») : le test musculaire y répondra par un stress. Il s'agit ensuite d'identifier la source d'influence parmi les différentes possibilités proposées page suivante.
- 2) Le système lymphatique sera ici concerné (= « je me retiens d'être moi »), et on montrera son déséquilibre causé par l'influence avec les tests musculaires associés (non détaillés ici), qui indiqueront un stress au mode « influence ». On identifiera ensuite l'émotion que la personne se retient d'exprimer sous l'influence relationnelle traitée.
- 3) On montrera également la présence de frustration (Houston) et/ou de peur de la réaction à l'autre (VIC) en relation avec cette influence, en testant la valve iléo-caecale (VIC, située dans la partie droite du système intestinal) et Houston (située dans la partie gauche du même système) : le double toucher (patient + praticien) de l'un et/ou de l'autre indiquera un stress au mode « influence » via le test musculaire.
- 4) On montrera que les TAO TE CHING (voir p.22/23) sont la solution à cette influence, par un changement de réponse du test musculaire par rapport au mode « influence », lorsqu'on montre les symboles de pouvoir au patient. On précisera ensuite le(s)quel(s) de ces pouvoirs est (sont) concerné(s), et pourquoi la personne a perdu ces dits-pouvoirs (qu'est-ce que la personne s'impose vis-à-vis de cette influence et qui l'éloigne de son pouvoir ?).
- 5) On montrera que cette situation/relation d'influence a provoqué un refoulement du sentiment de sécurité chez la personne, en monitorant le muscle du cœur à droite (la personne ne se sent plus en sécurité dans son relationnel, à cause de la perte de son pouvoir), avec la phase de test correspondant au refoulement, et en tenant le mode « influence » : le muscle spécifique du cœur répondra par un stress.

Note de précision : de manière générale, le côté droit du corps est associé à notre relationnel, nos relations avec l'extérieur, tandis que le côté gauche est relatif à nous-même (domaine affectif, motivations et valeurs internes/personnelles). Quant aux phases de test (pour vulgariser, il s'agit de la manière de tester), il en existe 9 différentes dont les quatre principales utilisées correspondent à l'adaptation au présent (test de base), l'adaptation au passé, l'accident (physique ou nutritionnel), et le refoulement.

- 6) Enfin, si nous avons la permission, on procédera à l'équilibration par les modes oculaires (voir page précédente), yeux ouverts, afin que sur chaque position le patient regarde le symbole de pouvoir trouvé en 4), et en tenant le mode « influence ». L'équilibration s'effectuera dans tous les cadres de temps demandés. On vérifiera ensuite qu'il n'y a plus de stress au mode « influence » sur les différentes parties du corps qui étaient concernées.

A) Parasitages :

- | | | | | |
|-----------------|---------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| 1) une personne | 2) un endroit | 3) une pensée | 4) une émotion | 5) un comportement - attitude |
| 6) une dette | 7) un exemple | 8) un statut | 9) un rôle | 10) un enneagramme 11) autre |

B) Incongruité d'âge :

Résultat du travail de Gordon Stokes et Joan Dewe, il est parfois utile de tester les différents âges d'une personne et de les comparer avec son âge réel =

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1) fonctionnel physique | 6) fonctionnel glandulaire |
| 2) fonctionnel émotionnel | 7) fonctionnel social |
| 3) fonctionnel mental | 8) fonctionnel professionnel |
| 4) fonctionnel énergétique | 9) fonctionnel spirituel |
| 5) fonctionnel hormonal | 10) autre |

C) Energie négative

C'est ici que nous rencontrerons les problèmes de maléfices , malédictions , sort , revenants , démons , entités spirituelles , envoûtements , toute force spirituelle négative , attaque psychique.

Il peut s'agir aussi de problèmes de jalousie, envie : « il ou elle a trop de chance »

D) Drainage d'énergie

- 1) Ce drainage peut être électrique (Télévision , ordinateur , téléphone portable , réveil , montre , autre)
- 2) Cela peut venir de personnes pompant notre énergie (patients , clients , famille , enfants ..)
- 3) Cela peut être aussi le résultat d'obligations que l'on s'impose et qui finissent par devenir des fardeaux
- 4) Enfin cela peut venir aussi de stimulants (café , tabac , drogue , alcool , médicaments , autre) , produits chimiques (pesticides , colorants , parfums , ..) de nourriture (chocolat , sucre , autres)...
- 5) Cela peut être une dichotomie : tester les % d'énergie disponible / % d'énergie non disponible / source

E) Transfert

Identifier la relation d'aide que l'on s'impose et qui nous éloigne de notre vraie nature.

F) Programme - Cycle

G) Héritage

Les différentes sources d'influence possibles (CHOURAQUI José, Harmonie relationnelle)

◆ **Travail sur les Peurs Habitudes Croyances et les Comportements Compulsifs Infusés**

Outre les domaines mental/émotionnel/physique/énergétique, il existe trois autres contextes dans lesquels un problème peut trouver son origine, et qui concernent davantage les problématiques chroniques : il s'agit des **Peurs, Habitudes, Croyances**, qui feront donc aussi partie des contextes potentiels de travail en Neuro-Training. Chacune de ces catégories pourra ensuite être équilibrée dans un des quatre domaines préalablement cités (la procédure exacte ne sera pas explicitée ici).

Aussi, d'après le Modèle des Principes Universels (voir schéma p.12 ou 14), les peurs sont des réactions émotionnelles exprimées physiquement, les habitudes sont des schémas mentaux exprimés physiquement, et enfin les croyances sont des schémas mentaux combinés avec des réponses émotionnelles et reflètent généralement un conflit entre pensée et ressenti, vie et survie...Yin et Yang.

En relation avec notre problématique du pouvoir, les Peurs Habitudes Croyances constituent symboliquement notre zone de confort, notre prison dorée, où les habitudes sont le terrain sur laquelle elle est bâtie, les croyances les poteaux des clôtures, et enfin les peurs le ciment. Si on brise cet emmurement, toute l'énergie qui est contenue à l'intérieur et utilisée pour se défendre contre ce qu'il y a à l'extérieur de cette zone de confort, est alors libérée, ce qui va nous permettre ensuite d'évoluer de manière exponentielle. Aussi, grandir dans la vie signifie relever les défis qui sont les nôtres (défis propres à chacun). Nous avons en chacun de nous des conflits à dépasser, des défis à relever, une mission à accomplir : le but est de savoir au fond de Soi quelle est cette mission et de la vivre, l'expérimenter quelles que soient les difficultés, et ne pas se défendre contre celles-ci, car elles font partie intégrante de la vie. Une somatisation représente par ailleurs un refoulement du défi qu'on voudrait relever, un désir inconscient refoulé.

En résumé, si nous sommes dans l'inaction, notre vie n'est qu'une « théorie de croyances justifiées par nos peurs et maintenues par nos habitudes ».

Le but du travail sur les Peurs Habitudes Croyances est donc d'éliminer le pompage énergétique dû à l'effort réalisé (énergie de défense) pour rester dans sa zone de confort et, outre une énergie décuplée qui pourra être utilisée pour réaliser ce que chacun a au fond de Soi, ce travail permettra d'obtenir une meilleure intelligence, des habitudes aidantes et des croyances congruentes/adaptées.



Comportement Compulsif Infusé
Mode digital associé

Quand nous restons enfermés dans nos Peurs Habitudes Croyances, ou notre prison dorée, nous allons chercher à l'extérieur ce qui est au fond de nous et que nous n'osons pas mettre en application (nous allons chercher chez l'autre ce que nous avons en nous-même mais qui n'est pas accessible, que nous ne pouvons pas extérioriser) : cela nous amène aux **Comportements Compulsifs Infusés** (CCI), que nous développons pour masquer cette perte de pouvoir (aussi, tant que nous ne récupérons pas notre pouvoir, nous gardons nos CCI).

En dehors du « Moi négatif », il s'agit de la référence la plus importante que nous maintenons dans notre psyché, car il s'agit d'un schéma psychologique avec une forte perturbation mentale : ce sont des comportements sur lesquels nous n'avons aucun contrôle.

Notre seule référence objective ici sont nos traits de chiologie (références génétiques auxquelles nous avons accès à travers l'étude des caractéristiques de nos mains : lignes, formes, longueur des doigts...). Or dans un CCI, nous n'utilisons ces traits qu'en tant que limitations, c'est-à-dire que nous sommes dans une situation de non choix par rapport à leur utilisation, nous sommes dans une situation de survie. Autrement dit, nous avons refoulé ces traits en tant que ressource, et nous n'avons au final plus aucune ressource. En effet, si nous avions des ressources, nous aurions des solutions, de ce fait nous ne tournerions pas en rond et n'irions pas chercher les ressources à l'extérieur, qui finissent par devenir notre modèle

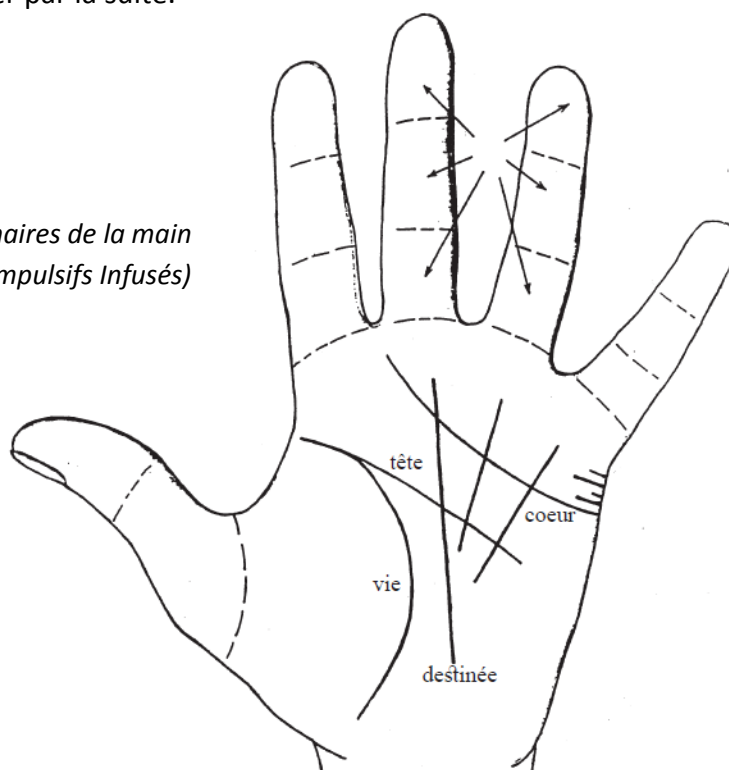
(caractéristique des CCI !) bien que non naturel pour nous. Typiquement, un CCI se montre par des situations répétées par non choix.

Notre premier travail en tant que Neuro-Trainer sera alors de ramener ces traits de chiologie refoulés à la conscience du patient, et de les rendre accessibles en tant que ressource et non plus en tant que limitation (en y enlevant le stress associé) : il s'agit tout simplement de retrouver le choix de les utiliser ou non. Il sera aussi intéressant de trouver à quoi le patient aura cherché à survivre en développant tel CCI (identification de la source de stress).

Aussi le Neuro-Training propose différentes procédures pour traiter les CCI (non détaillées ici), à savoir :

- une procédure focalisée sur l'intégration des lignes primaires de la main (voir figure ci-dessous) et donc la suppression de leur limitation ;
- une procédure concernant le refoulement de tout trait de chiologie ;
- une procédure abordant le triangle du jeu de rôles, dans laquelle nous identifierons entre autres les % des différents rôles joués (sauveur/persécuteur/victime) ;
- enfin une procédure générale, plus complète et complexe, et qui pourra mettre en évidence d'autres CCI à traiter par la suite.

*Lignes primaires de la main
(CHOURAQUI José, Comportements Compulsifs Infusés)*

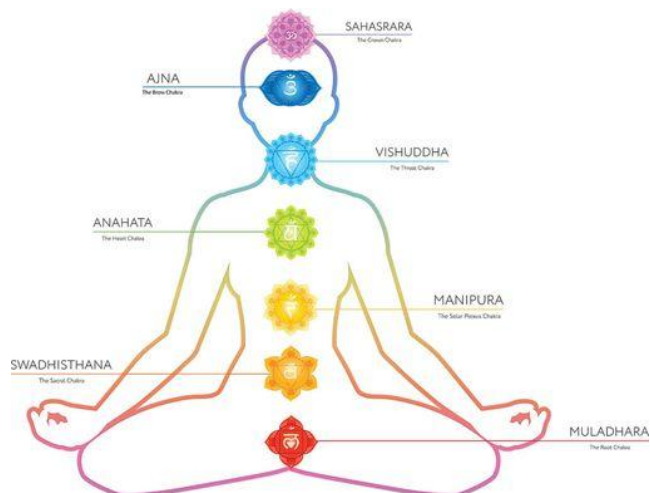


Dans toutes ces procédures, nous pouvons être amenés à se servir des TAO TE CHING (et éventuellement I CHING) pour l'équilibration, telle que décrite en page 22. Lorsqu'on traite un CCI, les personnes sont dépendantes de l'émotion associée au symbole de pouvoir déterminé : elles utilisent cette émotion de la mauvaise manière, qui devient en fait un substitut au fait de ne pas avoir de pouvoir. Plus exactement, ces personnes rentrent dans une illusion de vie du fait qu'elles ont perdu leur pouvoir et le justifient en vivant l'émotion de manière inappropriée.

2) Entretenir son pouvoir

a) Vivre une sexualité épanouie, ou libérer son bassin (« *Se méfier de l'eau qui dort...* »)

Pour rappel, le pouvoir est associé au maître cœur, physiquement manifesté par les organes génitaux, et les hormones qui influencent entre autres la libido. Traiter la problématique du pouvoir revient donc à aborder le thème de la sexualité.

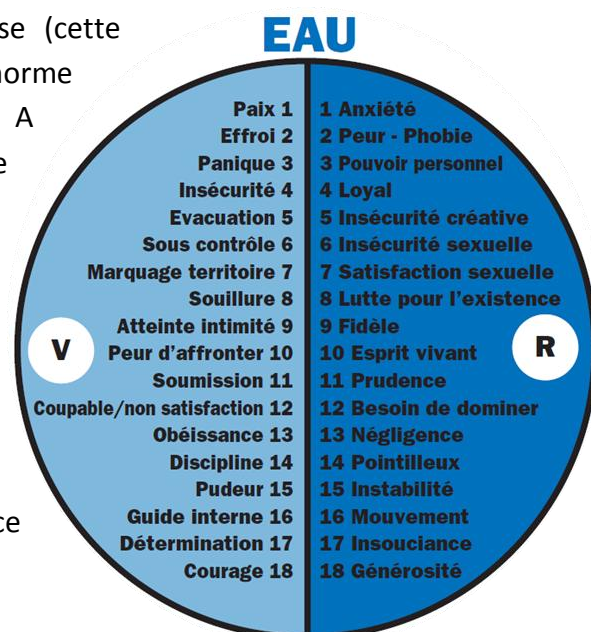


Par ailleurs, sur nos 7 chakras qui sont des « centres de conjonction de courants d'énergie » et permettent ainsi à l'énergie vitale de circuler, l'énergie sexuelle est associée au 2^e chakra (en partant de la base) ou chakra sacré. Celui-ci est aussi relié au corps émotionnel (« je sens »), et représente le siège de la féminité. Il loge dans le bassin. (CHABRILLAC Odile, Âme de sorcière ou la magie du féminin ; CHOURAQUI Josée, Intégration)

A noter également qu'en Neuro-Training, on monitorera des muscles situés au niveau du bassin (dont le piriforme) pour tester un potentiel déséquilibre au niveau du maître cœur.

Vivre pleinement sa sexualité est un sujet davantage tabou, et donc un axe de travail/développement plus important, pour la plupart des femmes que pour les hommes : dans notre société, il est en effet plus ou moins (re)connu que l'homme ait des relations intimes multiples, et à une époque pas si lointaine, les seigneurs mariés avaient même leurs maîtresses officielles. A contrario, le sexe opposé pouvait être puni pour des adultères (et devait rester vierge jusqu'au mariage) : nous pouvons prendre le célèbre exemple d'Henri VIII qui fit décapiter deux de ces femmes selon ce motif. De ce fait, les femmes ont totalement réprimé leurs pulsions sexuelles qui ne sont pourtant pas moins importantes que celles des hommes, contrairement à ce que l'on pense (cette répression de la sexualité chez les femmes est devenue la norme mais elle n'est pas représentative de la vérité naturelle). A cela s'ajoute les nombreux traumatismes que la conscience collective féminine a vécus à ce niveau du corps : accouchements, épisiotomies, interruptions de grossesse volontaires ou involontaires, abus sexuels, excisions...

En énergétique chinoise, ces différentes émotions de soumission ou d'obéissance (ici à l'homme), et de souillure, de (in)satisfaction ou d'insécurité sexuelle appartiennent à l'élément Eau, qui pour rappel contrôle le Feu où se trouve le méridien du pouvoir ou de la puissance par excellence : le maître cœur.



Ainsi Mesdames...réveillez la femme sauvage et sensuelle qui sommeille en vous ! Déjà en en parlant autour de vous, vous vous rendrez compte que vous êtes loin d'être un cas isolé... Il existe à ce sujet de plus en plus de cercles de femmes dont le principal objectif est, dans un premier temps, de libérer la parole. Aussi, c'est à chacune d'entre nous de faire revivre cet esprit de sororité en se rapprochant des femmes qui nous entourent.



Cependant, une fois passées à l'action, attention ! Car quand nous n'avons trouvé que ce moyen pour vivre et expérimenter notre pouvoir, un nouveau schéma de dépendance à l'autre peut alors se mettre en place pour, au final, encore donner le pouvoir à l'extérieur. Aussi, il existe d'autres moyens de faire vivre son bassin, par exemple en s'autorisant à danser et se déhancher au rythme de la musique ! Pas besoin d'attendre une soirée dansante pour cela : allumez juste la musique chez vous...et dansez ! Et si vous souhaitez approfondir l'expérience, inscrivez-vous à des cours de danse réguliers, type danse africaine, dans orientale, danse tahitienne (pensée pour toi Mareva² ! Toi qui m'as d'ailleurs amené sur le chemin du Neuro-Training !)...

En définitive, est préconisé toute danse ou activité qui mobilise le bassin, et qui se danse/pratique seul(e), car il faut apprendre à danser seul avant de savoir danser à deux, n'est-ce pas ?

Pour clôturer cette sous-partie, je vous partage, à vous, femmes, ce poème de Caroline GAUTHIER (notamment auteure de l'ouvrage « Au nom du corps »), qui illustre parfaitement bien mes derniers propos, dans ce contexte de ce qui est de plus en plus communément appelé la « sexualité sacrée » :

Elle souffrait du manque d'attention.

Il lui manquait l'amour de quelqu'un, et même de la passion.

Tout cela était,

Bien plus important qu'elle même, et que son intériorité.

Et elle s'oubliait donc, pour pouvoir enfin trouver sa moitié.

² Mareva BOUCHAUX est entre autres professeure de danse tahitienne, et j'encourage vivement le lecteur à consulter son mémoire « Ebauche d'une documentation de neuro-training inspirée de la danse tahitienne », qui aborde notamment la mobilité du bassin :

<https://www.dropbox.com/s/qky8vc41cc8jtqg/Mareva%20Bouchaux%20-%20M%C3%A9moire%20pour%20%C3%A9l%C3%A8ves%20de%20la%20danse.pdf?dl=0&fbclid=IwAR2GtleWOc6V5nhUyqzB6Jdg1QgWdpF0d75ijJcetAYQk8di42MMKUoMoFw>

*Elle poursuivait sans cesse cette quête, d'être enfin comblée et aimée,
Pour ce qu'elle était.
Elle était ainsi devenue dépendante de l'autre, de son abandon ou de sa résistance.
Et elle continuait de ce fait, à réclamer chaque jour sa pitance.
Tout cela pourquoi ?*

*Parce qu'elle savait en tant que femme, que dans la relation,
Il y avait quelque chose de divin.
C'était pour cela qu'elle se jetait, corps et âme vers lui, mais en vain.
Car c'était le chemin vers son féminin,
De trouver l'amour pour son prochain.
Grâce à sa sensibilité elle savait et connaissait,
Cette vérité à expérimenter...*

*Mais l'expérimentation du lien, était une initiation,
Loin des discours de la raison.
Et il lui aurait fallu un guide, pour éviter de s'égarer.
Mais il n'en existait pas beaucoup, dans cette société de corticalisés.*

*Ce qu'elle aurait dû apprendre et savoir, pour ne pas se perdre en chemin,
C'est qu'avant de trouver l'autre pour échanger, et expérimenter la chaleur du lien,
Il aurait fallu d'abord, qu'elle se trouve elle-même en son sein.*

*Un jour elle expérimenta une chose essentielle, et de haute importance,
Qui lui fit enfin saisir sa chance,
De trouver sa propre danse.
Un matin elle vécut le manquement de l'autre, pleinement dans sa chair,
Sans chercher à le fuir et à le faire taire.
Elle sut que c'était cela, le premier chemin pour se rencontrer elle.*

*Grâce à cela elle put expérimenter alors, que son âme était en manque de Dieu,
Et elle se sentit mieux.
Car au lieu de chercher, à l'extérieur son bonheur,
Elle entra dans son dedans intégralement.
Elle expérimenta alors qu'elle était pleine,
Et comprit oh combien sa quête initiale, avait été vaine.*

*Dans cette solitude elle toucha, la graine du sacré et put
sentir son entièreté.
Dans son vide et son monastère,
Elle cessa d'être austère,
Car pleine de l'énergie du Père.
Elle était maintenant prête à rencontrer l'autre,
Dans ce fin espace qu'il y avait, entre elle et lui.*



L'autre n'avait plus besoin de la combler.

Il était juste là pour partager,

Ce qu'elle avait à offrir et à donner.

Et elle, elle put le réceptionner lui, dans sa présence et sa verticalité.

Elle était maintenant prête à danser, et à onduler autour de son axe érigé.

b) Mettre en application des moyens concrets d'auto-guérison

Le pouvoir de guérison est donc la capacité de se guérir soi-même, de manière autonome. Il s'agit ici de recontacter sa magie personnelle (dans la magie, « l'âme agit »).

◆ S'occuper avant tout de Soi



Cela peut paraître égoïste mais il n'en est rien ! Le terme même d'égoïsme a par ailleurs été déformé : en effet il est aujourd'hui utilisé de manière péjorative et confondu avec l'égoïsme (c'est-à-dire tout ramener à soi, y compris ce qui ne nous concerne pas), alors que l'égoïsme signifie seulement « revenir à Soi » et se rapproche de l'individualisme, ce qui est salvateur selon OSHO, enseignant spirituel de référence du XXe siècle, et connu pour remettre en cause l'autorité (de nos jours, associée au père, au masculin) et inciter une nouvelle prise de conscience plus autonome (auteur qui va donc dans le sens du thème abordé dans ce mémoire)³.

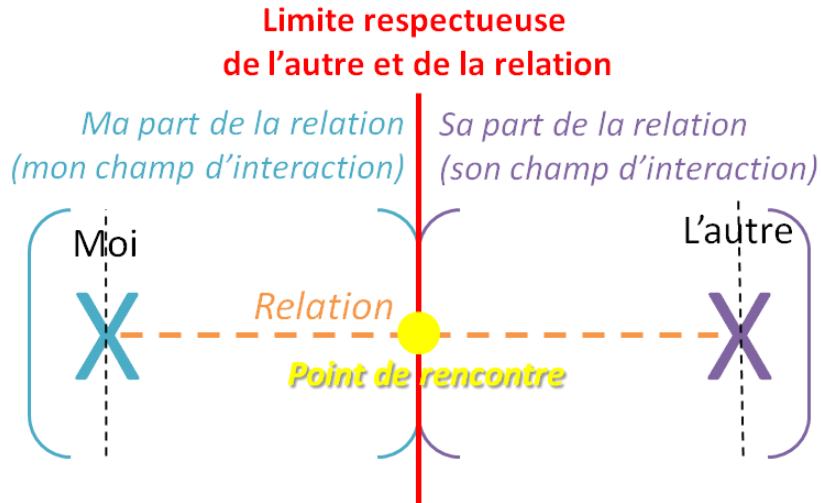
Aussi, il apparaît logique de penser que nous devons d'abord nous occuper de nous-mêmes avant de s'occuper d'autrui ou de nos relations, car comment bien s'en occuper si nous ne sommes pas nous-même dans un état de bien-être ? Pour prendre un exemple concret, dans les formations aux premiers gestes de premiers secours, n'apprenons-nous pas à veiller d'abord à notre propre sécurité avant de porter secours à autrui ?

En Neuro-Training, nous apprenons que nous pouvons agir sur deux plans : un plan vertical, relatif à nous-même, et un plan horizontal, relatif à nos relations avec l'extérieur, et que l'action la plus puissante sera toujours celle sur le plan vertical qui modifiera alors automatiquement le plan horizontal (l'horizontal dépend du vertical, et plus on modifie l'un, plus on modifie l'autre). Aussi, nous attirons à nous ce que nous sommes, tel un boomerang que nous envoyons et qui nous revient. Ce que nous vivons à l'extérieur n'est qu'un écho de notre intérieur.



³ Les plus intéressés à ce sujet pourront approcher la philosophie d'OSHO plus en détails, notamment à travers le seul de ses ouvrages que j'ai lu jusqu'à présent, et que je recommande : « La liberté, le courage d'être soi-même ».

Par ailleurs, dans une relation qui ne nous convient pas, nous ne pouvons pas changer l'autre, mais seulement sa propre manière d'être dans la relation : nous pouvons seulement agir sur soi et sur sa part de responsabilité dans la relation, laissant la part de responsabilité de l'autre...à l'autre. (Nous retombons sinon dans le triangle de Karpman abordé en première partie.) Le schéma suivant illustre ces propos :



Par exemple, suite à une dispute, nous pouvons pardonner à l'autre mais pas attendre de l'autre qu'il fasse de même car cela lui appartient à lui et à lui seul. S'il nous pardonne à son tour, on peut dire que la rencontre a lieu. Dans le cas inverse, la rencontre n'aura simplement pas lieu, et c'est dans ce cas à nous d'aller de l'avant, de ne pas rester focaliser sur ce point, de la manière qui sera la plus respectueuse pour soi-même : on pourra par exemple exprimer à l'autre ce que l'on ressent, mais toujours en parlant de Soi (« je »). Le « tu qui tue » est en effet à bannir car on empiète alors sur le territoire de l'autre !

Aussi, la meilleure façon d'aider les autres est de s'occuper avant tout de Soi, car en s'autorisant à Être qui nous sommes, nous autorisons inconsciemment les autres à en faire de même : briller pour autoriser les autres à briller, sans aucune forme de concurrence. De manière invisible, tous les êtres sont interconnectés, connectés à un même grand « Tout » (que beaucoup appellent l'Univers), notre action individuelle n'est donc pas à minimiser, bien au contraire ! On approche ce concept lorsqu'on parle de « l'effet papillon ».

Il est donc primordial de s'accorder du temps et de l'espace pour soi-même, par exemple à travers les thématiques que je propose ensuite.

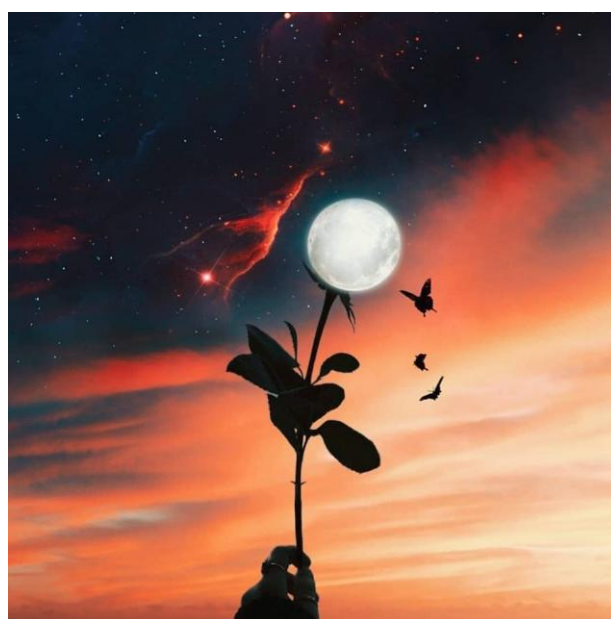
◆ Se reconnecter à la nature

Un bon moyen de se reconnecter à sa véritable nature, est de s'offrir des moments réguliers de connexion à la nature qui nous entoure : il suffit de l'observer pour en apprendre les plus belles leçons de sagesse. Aussi, comme le dit si bien Pierre RABHI, de nos jours nous passons notre temps à vivre dans des « boîtes » et plus assez en plein air.

De manière générale, être au contact de Mère nature, entité féminine qui plus est, est bénéfique sur notre humeur et notre santé (cela a été scientifiquement prouvé), par exemple via le jardinage, ou simplement les promenades en pleine nature, comme la sylvothérapie ou « bains de forêt », dont le succès est grandissant.



Mais la nature n'est pas que terrestre, elle est aussi céleste, et l'astrologie est un art très instructif. Pour ma part, je porte un intérêt particulier à l'influence de la lune, astre féminin par excellence (VS le soleil, masculin), dont le cycle est fortement corrélé à celui de la femme : il est connu que de nombreuses femmes accouchent à la pleine lune ! Aussi, étant donné que le corps humain est composé à 64% d'eau, et quand on connaît l'influence de la lune sur les marées (l'eau), il est naturel de considérer l'impact de la lune sur nos vies, que l'on devrait selon moi prendre davantage en considération pour une vie plus harmonieuse. Ainsi la nouvelle lune est une période de faible énergie, et la pleine lune une période de forte énergie, par ailleurs respectivement associées aux menstruations et à l'ovulation chez la femme. Nos vies sont actuellement rythmées par le trajet quotidien du soleil dans le ciel (pour la grande majorité d'entre nous, nous sommes actifs quand le soleil est levé et dormons quand il est couché), alors pourquoi ne vivons-nous pas également en phase avec la lune ? Cela n'est qu'un autre exemple de l'absence du féminin dans notre rythme de vie aujourd'hui gouverné uniquement par le masculin.



◆ S'alimenter de manière saine et adaptée



« Dis-moi ce que tu manges : je te dirai ce que tu es. »

Jean Anthelme Brillat-Savarin

D'après l'enseignement de José CHOURAQUI, l'alimentation sollicite 1/3 de notre énergie disponible. Aussi, de manière générale, quelques principes de base deviennent de plus en plus évidents : s'orienter vers une alimentation simple et naturelle (vs produits industriels transformés, raffinés) en préparant si possible soi-même ses plats à partir d'ingrédients primaires (nous sommes bien ici dans un concept d'autonomie ou de pouvoir !), et en limitant au mieux le sucre, les laitages et les seigle/avoine/blé/orge (SABO). Pour choisir ces ingrédients primaires, il est préférable de se tourner vers l'agriculture biologique et/ou le plus possible locale et paysanne, plus respectueuses de l'environnement et de l'être humain (entre autres, ce type d'agriculture propose des fruits et légumes de saison, et exclut la plupart des pesticides de synthèse). Il est ainsi tout aussi important de « manger de saison » que de réduire notre consommation de viande, afin de respecter la nature (la nôtre comme celle qui nous entoure). Je ne peux ensuite qu'encourager toute personne à se tourner vers la naturopathie pour déterminer le mode d'alimentation qui lui convient le mieux.



En Neuro-Training, nous pouvons tout à fait aborder le thème de l'alimentation, si le déséquilibre en train d'être traité durant la séance y trouve son origine ou fait partie du puzzle à considérer pour la résolution de la problématique.

Le « fait maison » ici abordé pour l'alimentation peut aussi s'appliquer pour les cosmétiques, produits ménagers, ou « potions » de soin, à base de plantes et d'ingrédients naturels, notamment les huiles essentielles qui sont naturellement efficaces (attention au dosage ! Il est fortement recommandé d'avoir quelques connaissances de base avant leur utilisation).

◆ L'écoute intérieure

Toutes les réponses nous concernant sont en nous (et pas ailleurs). Au plus profond de nous, nous savons exactement ce que nous voulons, de quoi nous avons besoin pour pleinement nous épanouir. Autrement dit, la seule vérité valable pour soi-même est une vérité profondément intérieure, au niveau de notre cœur ou de notre SHEN. Nous pourrions y avoir naturellement accès, si c'était sans compter la présence du mental, de notre égo, qui « brouille » les messages du cœur. Pour apaiser ce mental parfois trop présent, une pratique de plus en plus encouragée et dont les bénéfices sont désormais validés par la science, est la **méditation**. Cet outil merveilleux qui nous provient de la culture orientale nous offre premièrement des instants de pleine présence à Soi et uniquement avec Soi, en son for intérieur. Une pratique régulière de la méditation permet de calmer le mental (pensées parasites), de faire la paix avec l'ensemble de nos ressentis, d'accepter notre état d'être dans l'instant. Ce sont des moments de profonde écoute intérieure, durant lesquels, avec un peu de pratique et d'entraînement, des réponses à nos interrogations pourront survenir naturellement à nous (parfois dans nos rêves dont les messages ne sont pas à négliger !) : ces réponses proviendront alors de notre SHEN, de notre Vrai Soi. Dans le meilleur des cas, la méditation permet d'entretenir un dialogue intérieur clair et fluide, de développer notre intuition.

Le **yoga**, davantage physique mais qui reste une pratique douce, est également une très bonne discipline pour se reconnecter à son corps et son for intérieur. Il en existe plusieurs types et on privilégiera les plus respectueux et à l'écoute du corps, tels que le Yoga Sivananda. Comparée à d'autres pratiques physiques/sportives, l'avantage du yoga est qu'il peut facilement être exercé chez soi, de manière autonome. Une pratique régulière jusqu'à quotidienne peut avoir les effets les plus spectaculaires : en faisant travailler l'équilibre corporel, elle permet de développer et entretenir son équilibre intérieur.



Posture de l'arbre en yoga

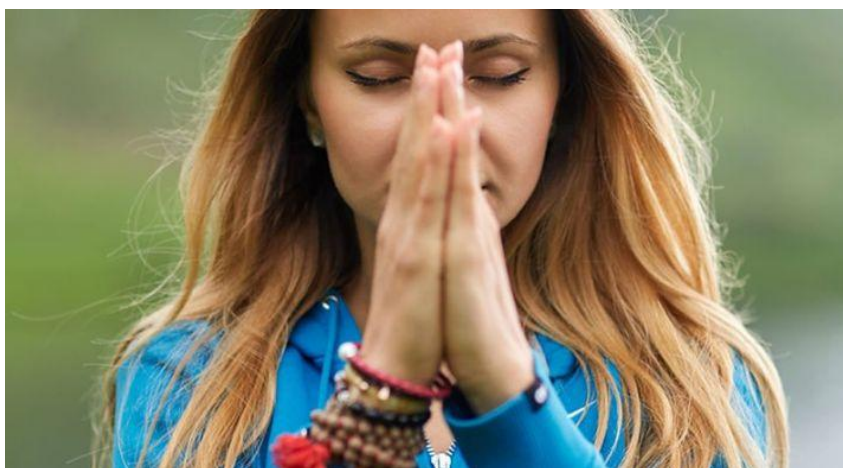
◆ La puissance de la gratitude

Certaines situations que nous vivons ont pour but de nous montrer nos déséquilibres : quand nous en prenons conscience, nous pouvons dire MERCI. Merci à l'autre de nous avoir éclairé et fait évoluer, merci à l'Univers d'avoir mis cet autre être sur notre chemin ou de nous avoir fait vivre telle situation. Le HO'OPONOPONO qui nous provient de la culture hawaïenne, est un bel outil pour exprimer ces remerciements, et le pardon à l'autre :

« Je t'aime. Je suis désolé(e). Pardonne-moi s'il te plaît. Merci ».

(version proposée par Olivier MADELRIEUX)

Se placer dans une position de gratitude nous fait ressentir de grands bienfaits, car elle nous amène à une attitude positive (changement de perception) face aux événements même moins agréables de la vie. Pour ma part, elle m'emplit de joie à chaque fois que je la pratique.



◆ L'amour, source de guérison universelle

Quoi de mieux que de finir sur ce plus bel élan du cœur ? L'amour, de façon universelle et inconditionnelle. Sans jugements ni peurs. Sans attentes. Encore une fois, à porter d'abord envers Soi, indépendamment du regard et du jugement des autres. Surtout dans ses moments les plus sombres, les plus faibles, les plus vulnérables (énergie Yin). Car souvent, nous n'acceptons pas ces moments d'obscurité, et pourtant ils font partie de la vie, du Tout, de l'équilibre. Alors acceptons. Acceptons de manière inconditionnelle ce que nous vivons, ce que nous sommes, à ces instants. Soyons indulgents envers nous-même. Acceptons de nous arrêter ou de demander de l'aide quand nous en avons besoin car oui nous avons droit à nos moments de faiblesse. Nous ne sommes pas parfaits. Nous sommes juste ce que nous sommes. En tant qu'Être humain, nous pouvons vivre les plus belles émotions comme les moments les plus douloureux. Il n'y a pas de mal à demander de l'aide, cette fois c'est nous qui l'aurons décidé (nous gardons notre pouvoir de décision, et celui de choisir n'est-il pas le plus important ?). « J'ai besoin d'aide ». Ces mots sont difficiles à exprimer, n'est-ce pas ? Car de notre indépendance peut naître la peur de la dépendance. Mais là où il y a de l'amour, il n'y a pas de peur (et inversement). Face aux émotions les plus problématiques (colère, ressentiment, critique, culpabilité), l'amour aura toujours raison.

Accepter. Pour moi l'amour inconditionnel c'est cela : accepter sans conditions ce que je suis, ce qu'est l'autre, ce que je vis, ce que la vie nous apporte ou nous enlève. Tout a sa raison d'Être et sa juste place. Accueillir à bras ouverts, le cœur grand ouvert.

Être dans une ouverture du cœur. Aimer.

Laisser notre cœur, notre intuition, notre inspiration, nous guider.

Nous voici alors vulnérables. Si nous sommes grands ouverts, l'autre peut entrer, franchir la limite, nous atteindre. Mais de quoi avons-nous peur ? Nous aurons toujours le CHOIX de dire non, de nous exprimer, de repousser l'autre, et s'il faut de rentrer dans notre intérieur et y trouver les plus grandes ressources, dont une source inépuisable, illimitée, d'amour.

La vie n'est pas linéaire, nous avons des périodes d'ouverture à l'autre, et d'autres de fermeture. Des phases tournées vers l'extérieur, d'autres vers l'intérieur (chacune de ces phases associées au caractère passif ou actif constitue l'un des quatre archétypes féminins que la femme traverse au cours de son cycle menstruel). La vie est inconstante avec ses hauts et ses bas, tels les signaux des battements de cœur.

Sinon ce n'est pas la vie, c'est la mort (ou la survie).

Alors simplement...VIVONS.



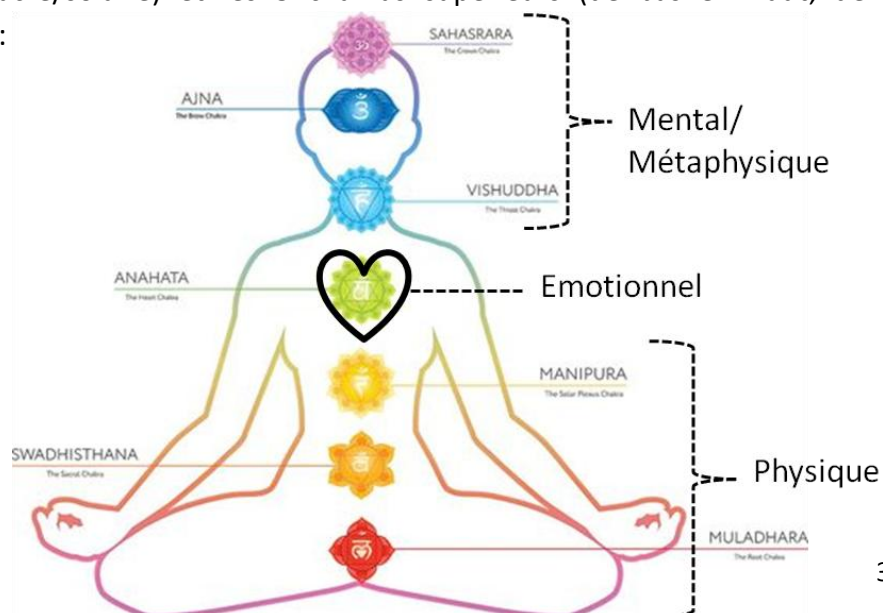
« Quelquefois, perdre l'équilibre par amour fait partie d'une vie équilibrée. »

(Murphy Ryan ; Mange, prie, aime [film])

Aussi, Être en équilibre, c'est accepter le déséquilibre, le Yin ! Dans l'idéal, nous devons pouvoir osciller entre le Yin et le Yang, le positif et le négatif, le donner et le recevoir, sans stress, soit encore une fois dans une posture d'acceptation, d'accueil, d'amour.

Dans le corps, tout sert le cœur où réside notre SHEN, notre âme et ressource d'amour : le maître cœur le protège, le poumon le nourrit (3 trésors). Il s'agit de notre premier générateur électrique qui nous fait agir et avancer.

Au niveau de nos sept chakras, celui du cœur et siège de l'amour inconditionnel, est au centre. Il fait le lien entre le physique et le métaphysique, entre les 3 chakras inférieurs (de bas en haut, racine/sacré/solaire) et les 3 chakras supérieurs (de bas en haut, de la gorge/frontal/coronal) :



Le chakra du cœur est lié à l'émotionnel, l'expression de nos valeurs les plus profondes, et, étymologiquement, l'émotion est ce qui nous met en mouvement ! Enfin, selon l'enseignement en Neuro-Training de José CHOURAQUI, le chakra du cœur est associé à l'os hyoïde (situé dans la partie antérieure du cou), pièce maîtresse du corps qui établit la connexion entre le cœur et le cerveau (symboliquement entre l'émotionnel et le mental) : il aide le cerveau à changer les mauvaises interprétations que nous avons de nos émotions ou à réajuster certaines valeurs dans nos systèmes de pensée. Cela concerne finalement les croyances (mix du mental et de l'émotionnel), elles-mêmes en lien avec l'action physique.

Pour avancer sur le chemin de notre guérison, rien n'est donc plus important que l'amour, dont le plus grand opposé est la peur. Je partage ces mots du Dalaï Lama qui illustrent bien mes propos à ce sujet :

S'il y a de la peur, c'est qu'il n'y a pas d'amour.

Quelque chose vous tracasse ? cherchez la peur.

Chaque fois qu'une émotion négative se présente à nous, il se cache derrière une peur.

En vérité, il n'y a que deux mots dans le langage de l'âme : la Peur et l'Amour.

La peur est l'énergie qui contracte, referme, attire, court, cache, entasse et blesse.

L'amour est l'énergie qui s'étend, s'ouvre, envoie, reste, révèle, partage et guérit.

La peur enveloppe nos corps dans les vêtements.

L'amour nous permet de rester nu.

La peur s'accroche et se cramponne à tout ce que nous avons.

L'amour donne tout ce que nous avons.

La peur retient. L'amour chérit.

La peur empoigne. L'amour lâche prise.

La peur laisse de la rancœur. L'amour soulage.

La peur attaque. L'amour répare.

Chaque pensée, parole ou action est fondée sur l'une ou l'autre émotion.

Tu n'as aucun choix à cet égard, car il n'y a pas d'autre choix.

Mais tu es libre de choisir entre les deux.

Ainsi, au moment où tu promets ton plus grand amour, tu accueilles ta plus grande peur car, aussitôt après avoir dit « je t'aime », tu t'inquiètes de ce que cet amour ne te soit retourné et, s'il l'est, tu te mets aussitôt à t'inquiéter de perdre l'amour que tu viens de trouver.

Cependant, si tu sais Qui Tu Es, tu n'auras jamais peur.

Car, qui pourrait rejeter une telle magnificence ?

Mais si tu ne sais pas Qui Tu Es, alors tu te crois bien inférieur.

Fais l'expérience glorieuse de Qui Tu Es vraiment et de Qui tu peux Être.

Être, pour ne plus avoir peur d'aimer, ni d'être aimé pour ce que nous sommes. Ensuite seulement, nous pourrions propager cet amour inconditionnel autour de nous, à l'extérieur de nous :

"Si l'amour était un arbre, ses racines seraient votre amour propre. Plus vous vous aimeriez, plus votre amour donnerait des fruits aux autres, et plus il serait durable dans le temps."

Walter Riso



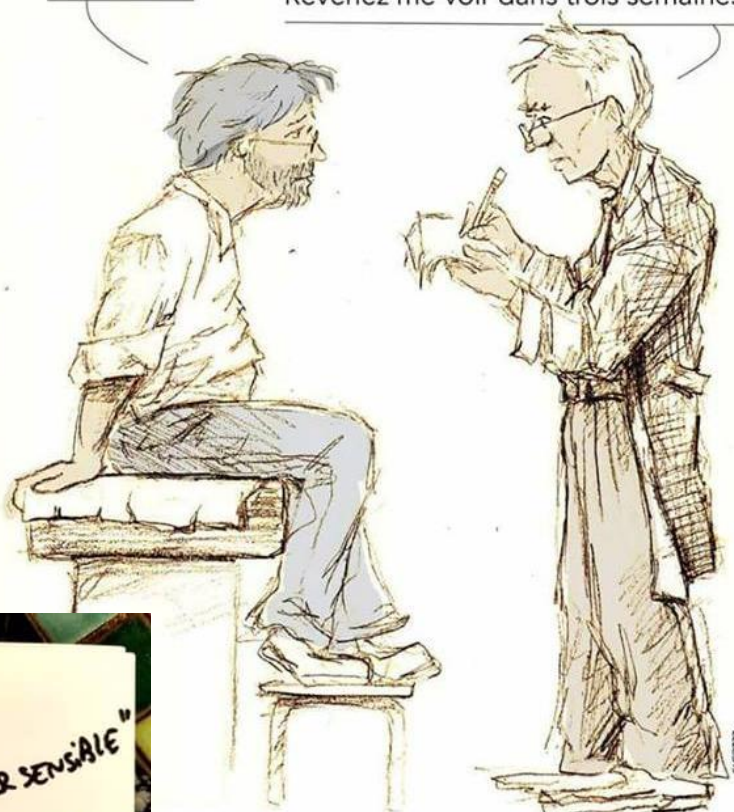
En résumé des différentes thématiques abordées...



Je ne me sens pas bien.

Je ne sais pas ce que j'ai.

Vous allez faire 20 minutes de méditation 2 fois par jour, 30 minutes d'exercice quotidiennement, vous allez éviter la bouffe industrielle, manger beaucoup de fruits et légumes bio, vous allez passer davantage de temps dans la nature qu'à l'intérieur, abandonner Facebook et la télé et cesser de vous inquiéter pour des choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle. Revenez me voir dans trois semaines.



Conclusion

Symboliquement, j'ai entamé cette formation avec le seul objectif d'aider les autres. Lorsque quelqu'un me parlait du bénéfice thérapeutique que pourrait m'apporter à moi-même cette formation, je leur répondais « non non, je fais cette formation pour apprendre à soigner les autres, pas pour moi ! » (prétextant que je faisais déjà ce travail ailleurs, accompagnée par un thérapeute holistique en séances individuelles). CQFD.

A l'aube de mes 28 ans et demi (le 28 étant mon chiffre porte-bonheur actuel, ma voie vers le bonheur, chiffre d'unité : $2+8 = 10 \rightarrow 1$), je finis ce cycle de transformation en déposant dans ce mémoire une grande partie de mon histoire (ma mémoire ?), que j'ai pris grand plaisir à écrire (mes 3 trésors en sont comblés !). Même si j'avais déjà fait du chemin, il est évident que le thème des CCI a été le plus révélateur pour moi. Le stage correspondant où j'ai pu bénéficier du soin associé, en Avril dernier, m'a permis de mettre en lumière le projet inconscient de sauver mes parents (même si j'avais déjà plus ou moins conscience du lien trop étroit qui m'unissait à eux) et qui m'empêchait d'exprimer pleinement qui je suis, d'exprimer pleinement mon potentiel, mon pouvoir (expression faible de la ligne du milieu en chiologie !). Aussi, cela m'a permis d'une part de mettre fin à des relations de dépendance malsaine, mais aussi et surtout de voir s'ouvrir devant moi un infini champ de possibilités avec une sensation délicieuse de pleine liberté...

En guise de résumé du thème abordé dans ce mémoire, je vous partage ces mots qui représentent pour moi l'essentiel de ce qu'il y a à en retenir :

Guérisseur

Lorsqu'on s'éveille à sa vérité, le sentiment est si incroyable et si libérateur qu'il se peut que l'on éprouve qu'il est de sa responsabilité d'aider chacun à se sentir aussi bien.

Essayer d'éveiller les autres n'est pas le rôle d'un guérisseur. Votre travail est de vous sentir le mieux possible à chaque instant, pour être en totale harmonie avec vous-même. Laissez votre être supérieur, la totalité de l'univers, resplendir à travers vous et inspirer aux autres de voir le monde de façon différente, s'ils le désirent.

C'est à eux de choisir ce qu'ils veulent faire. En ce qui vous concerne, vous devez vous aimer vous-même ainsi que toutes choses. Les niveaux de conscience et de perception de chacun sont différents.

Là où en est quelqu'un, c'est parfait pour lui dans sa vie à ce moment-là ! Laissez chacun être tel qu'il est et concentrez-vous seulement sur le fait de vous sentir au mieux de ce que vous pouvez être à présent. Personne n'a à changer pour que vous éprouviez de l'amour, parce que vous êtes L'AMOUR.

Auteur inconnu

Sources bibliographiques d'information et d'inspiration

ARON Elaine, Hypersensibles : mieux se comprendre pour s'accepter, éd. Marabout

CHABRILLAC Odile, Âme de sorcière ou la magie du féminin, éd. Solar

CHOURAQUI José, Formation en Neuro-Training

GRANDE Monique, LE FEMININ DES ORIGINES [texte en ligne]

LELOUP Jean-Yves, Les thérapeutes d'Alexandrie [texte en ligne]

MADRELIEUX Olivier, HO'OPONOPONO : la Version la plus puissante [vidéo en ligne]

MALLON Brenda, Les symboles mystiques, guide pratique des signes et symboles magiques et sacrés, éd. VEGA

MOONRISE, Formation des Quatre Lunes

OSHO, La liberté, le courage d'être soi-même, éd. Poches Jouvence

WIKIPEDIA, Cyclothymie [en ligne]

Remerciements

Merci à José Chouraqui pour son enseignement dont, après avoir été submergé par une tonne d'informations, j'ai réussi à entendre le message profond, non plus avec la tête mais avec le cœur <3 Merci de nous offrir cette belle opportunité d'évolution. Et gros bisous !

Merci à mes camarades de promotion (ainsi que la promotion suivante) pour tous ces partages enrichissants et parfois émouvants (qui m'ont fait mouvoir !). Certains sont devenus des amis précieux. Pensée spéciale pour Carole, Claire, Frédérik et Sandrine....nous nous sommes bien supportés pendant ces deux années ! Je vous aime.

Merci aux années supérieures pour leur encadrement, conseils et accompagnement. Votre présence a été plus que bénéfique. Merci de nous avoir éclairés lorsque nous étions perdus !

Merci à MC (comme le maître cœur ?) pour m'avoir fait vivre ce que je devais vivre, ce qui m'a permis de prendre conscience de mon pouvoir et surtout de l'importance de le garder ! Sans m'ingénier à trouver le thème de ce mémoire, il s'est simplement imposé à moi.

Merci à l'Univers, à la fois présent en moi et immense reflet de mon intérieur, qui est et sera toujours mon plus grand guide, et une source inépuisable de sagesse et d'amour.

Enfin, un grand merci à mes parents et amis d'avant (vive les minettes !), qui m'ont soutenu dans mon ouverture à cette discipline et mon évolution personnelle, particulièrement durant ces deux années de transition parfois un peu chaotique !!

Mais quelle lumière ensuite...

Tout comme le lotus qui a la capacité de fleurir dans les profondeurs des eaux boueuses, j'ai appris à transformer l'ombre en lumière. La petite fille que j'étais au début de la formation a bien grandi et est désormais prête à vivre ses rêves et prendre son envol en tant que femme libre... Parmi ces rêves, a secrètement muri celui d'aider d'autres femmes à recontacter leur féminin, leur pouvoir... ! <3

Pour clôturer enfin ce mémoire, en témoignage de ce que j'ai pu moi-même apprendre sur mon chemin, je souhaiterais adresser un message à celles et ceux qui le liront :

Tu es merveilleux tel que tu es, à cet instant précis.

Peut-être avec des défauts et imperfections mais tu fais de ton mieux et c'est très bien ainsi.

*Le mieux d'aujourd'hui n'est pas le mieux de demain, il est toujours possible d'évoluer,
dans un sens comme dans l'autre, à ton rythme.*

Et sans cette évolution, si tout était déjà parfait, quel sens aurait la vie ?

La vie est un apprentissage permanent, c'est ce qui la rend aussi belle.

Tu es merveilleux tel que tu es maintenant.

Ne cherche pas à être aimé pour autre chose que ce que tu es à cet instant précis.

Merci à toi d'exister et d'enrichir le monde de par ta présence.

Avec tout mon amour,

E.

*En cette nuit de Lune noire, ne cache plus ton véritable pouvoir.
Tes émotions sont les clés de la compréhension vers tes plus hautes aspirations.
Nul ne peut étouffer, réduire au silence ou minimiser ce que tu es, ce que tu vibres, au plus profond de tes tripes.
Il est l'heure de te lever, d'offrir ta vérité au monde et de déposer tes valeurs dans le cercle sacré de la manifestation.
Observe tout ce que tu as traversé pour en tirer les conclusions dont tu as besoin, afin de façonner ta nouvelle réalité telle que tu souhaites l'incarner.
Tu n'es pas seul(e).
Nous sommes tous reliés.
Dépose ton histoire avec humilité et offre tes espaces de vulnérabilité, afin que tous les autres miroirs qui se trouvent autour de toi puissent entrer en résonance.
Ne reste pas en silence.
C'est par la parole que tu pourras alchimiser ces énergies vibrantes qui te dépassent parfois.
Entre en lien avec ta clarté naturelle, apprends à trier, analyser, comprendre, disséquer tous tes comportements.
Plus tu seras en mesure de comprendre ce qui se joue en toi, plus tu seras en empathie avec ce qui se manifeste en l'autre.
Tu comprendras alors que la dualité n'existe pas et que tes différentes polarités entreront sans cesse en résonance avec celles de l'autre.
Célèbre ta lumière tout autant que ton ombre.
Ose te montrer entièrement.
C'est en sortant du mensonge que tu pourras enfin vibrer ce que tu es pleinement.
Et enfin attirer à toi les personnes et les situations qui te conviennent sur tous les plans.
N'ai pas peur de la transformation.
Affirme tes véritables couleurs.
L'heure est à la réconciliation,
Et à l'ouverture du cœur. ♥*



Bonheur au naturel (A. WIDMER), texte en ligne pour la Nouvelle Lune en Gémeaux du 3 Juin 2019, qui m'a accompagnée (pensée pour mon jumeau YANG...) durant l'écriture de ce mémoire, majoritairement rédigé et mis en forme du 2 au 8 Juin 2019

~ Aujourd'hui je ne crois plus au hasard mais seulement à de belles synchronicités ~

