

Diplôme de Neuro-Training Professionnel

Mémoire



« Le Neuro-Training peut-il nous aider à vivre dans un monde meilleur ? »

Eva Clermont – Promotion 2016/2018

Fil de pensée :

Rêve 1

Introduction

I. La résilience énergie de compensation dans un monde hostile

- **Toute personne résiliente survit à son passé ...**

le processus même de résilience contraint *la personne à entrer en relation* afin de *pouvoir métamorphoser son vécu*

- **... mais n'en guérit pas.**

une personne ayant subi un traumatisme *doit rester victime* d'un *monde qui continue de l'agresser*, de lui être hostile.

II. Le neuro-training comme accès à une énergie de récupération dans un monde perfectible.

- **Partir de soi permet de récupérer De son Histoire ...**

Le neuro training permet d'effacer la trace de l'agression afin *de guérir du statut de victime* et enfin *devenir acteur de sa propre vie*.

- **... et réussir à devenir participant d'un monde en constante transformation.**

Sois le changement que tu veux voir dans le monde pour faire de notre Monde le meilleur possible.

Conclusion : petite réflexion à voix haute

Rêve 2

A tous ces voyageurs qui s'ignorent et qui un jour ... monteront dans un train.

Rêve 1

Si je devais savoir comment cela a commencé je dirais par un rêve...il y a de ça quelques années maintenant.

Je marche accompagnée d'une personne le long d'un quai souterrain, il y a quelques néons je pense parce qu'il fait sombre mais pas noir. Face à nous, deux lignes de trains sortent de deux tunnels, séparées par un terre-plein central sur lequel trône, à mi-chemin, un très beau fauteuil baroque, recouvert de velours rouge. Ce fauteuil est intrigant, d'abord c'est le seul élément en couleur et il est baigné par un halo de lumière sorti d'un soupirail à la hauteur du plafond. Il nous tourne le dos comme posé là pour contrôler quel train va sortir de l'ombre en premier. La personne avec laquelle je voyage à pied m'indique le soupirail comme une sortie évidente, la solution.

Je me souviens de la lumière, des pieds décidés des gens que nous voyions passer. Le soupirail me paraît bien haut, inaccessible...,

Dans la scène qui suit, nous avons entassé toutes nos valises, en vrac, afin de nous hisser jusqu'à la lumière. L'idée paraît bonne : utiliser toutes ces bagages pour accéder à la sortie ... Ce qui me frappe c'est d'une part la diversité de ces valises, ces malles même, toutes d'époque, de tailles, de formes et d'état différents. Ce mélange est esthétique mais surprenant, tout se mélange dans un anachronisme incongru !

Et leur quantité ! Comment avons-nous fait pour avancer jusque-là si lourdement chargées ?

Mon binôme se hisse et parvient à se glisser à travers le soupirail quand la réalité nous rattrape : Aucune chance de faire passer aucun de ces multiples paquetages par ce soupirail demi-lune. Ce n'est pas l'important ... « Eva garde bien nos affaires, je pars en repérage et reviens te chercher ». Pas de souci ... porter et veiller les valises, ça je sais faire !

Je retourne sur le quai et attirée par ce magnifique fauteuil rouge, passe sur le terre-plein central, me place face à lui puis me retourne avec l'envie lasse de me laisser tomber, de me blottir dans ses bras rassurants, me reposer, laisser filer le temps quand tout à coup, arrêtée dans mon geste par un bruit de klaxon tonitruant, face à moi se dresse un train sortant du tunnel, voie gauche !

Je me réveille



J'ai découvert le neuro-training à un moment de ma vie où il me semblait évident que quoi que je mette en place, quel que soit l'effort fourni je tournais en rond, c'est à dire que tout semblait immuablement aboutir au même résultat, que j'avais déjà ! Je ne parvenais plus à accéder ni à plus, ni à différent de ce que j'avais (et j'avais déjà beaucoup). Ma vie ressemblait à un grand cercle, une boucle, avec des joies, des peines, des amis, ma famille...je ne me sentais absolument pas malheureuse mais à un moment on prend conscience que rien ne change et plus on veut que ça change, moins ça bouge!!

Je m'étais battue pour la vie que j'avais, en étais contente, mais aspirais à plus de sérénité, à plus de facilité et surtout à poser les armes. Je me sentais fatiguée. Pire, moi l'immortelle, je me sentais devenir fragile.!



Finalement peut-être faut-il se battre toujours pour être heureux....

Aujourd'hui après avoir entrepris ce travail sur moi et les deux ans de formation, je comprends que cette sensation répond en fait à un immense conflit originel que nous portons tous : nous sommes à la fois programmés pour survivre l'instant suivant, preuve s'il en est que nous vivons dans un monde hostile où seuls les combattants seront les gagnants, mais nous sommes aussi par nature programmés pour grandir, croître, nous épanouir, ce qu'aujourd'hui nous aimerions traduire par être heureux, aussi.

L'être humain naît potentiellement parfait, c'est-à-dire inachevé mais doté de tous les potentiels lui permettant de vivre ce qu'il a à vivre. L'Homme est donc perfectible par nature, en constante évolution, mais toujours en état de risque de mort imminente. Nous le savons tous, nous commençons à mourir au premier battement de cœur, au premier souffle.

Nous voyons que ce conflit interne va se jouer toute notre vie : peut-on croître, et se développer au mieux dans un état de survie ? Devoir survivre empêche-t-il d'accéder à son potentiel ? Certaines personnes se font terrasser par l'adversité n'arrivant tout simplement pas à vivre, parfois même sans expérience éminemment douloureuse, alors que d'autres s'en sortent admirablement bien, transformant favorablement les coups du sort.

Dans notre monde en brutale mutation, beaucoup d'éléments peuvent nous empêcher d'exprimer notre potentiel, ralentir ou stopper notre croissance, notre épanouissement. En réaction, se repend de plus en plus me semble t il, la notion de développement personnel, de connaissance de soi, comme si nous entrions dans l'ère de l'aspiration au bonheur. Beaucoup semblent revoir leur échelle de valeurs afin de vivre plus en harmonie avec la nature et leur nature propre, comme une prise de conscience que, pour réussir à être à l'unisson avec ce monde en perpétuelle évolution, il fallait savoir se définir soi, dans ses désirs et besoins propres, pour ne pas se faire happer par un mouvement dans lequel on ne se retrouve pas.

La question que je me pose ici est celle de savoir si le NT peut nous aider à vivre dans un monde meilleur. Peut-on aujourd'hui quitter notre statut de survie là où le monde s'emballe? Pourrions-nous ne plus lutter contre sa complexité et celle des relations humaines mais comprendre et composer ? Le NT peut il m'aider moi, l'épidermique, à sentir la possibilité de grandir en paix dans ce monde compliqué en restant fidèle à mes valeurs? A m'y intégrer et

montrer à d'autres qu'on peut changer de point de vue ? Refuser la manipulation par la peur, admettre la possibilité d'un Univers où chacun, en progressant pourrait faire progresser l'ensemble.

Certains semblent récupérer naturellement et transformer les coups du sort en pulsions de vie. Ces personnes qualifiées de "résilientes" parviennent à s'adapter au milieu hostile dans lequel elles évoluent et accéder aussi à leur part de meilleur. La résilience porte donc déjà en elle même naturellement l'énergie qui tend à nous faire vivre dans un monde mieux pour soi. Pourtant, je le sens, il manque quelque chose... Qu'apporte le Neuro-training dans ce processus naturel de récupération ? Pourrions nous apprendre à notre cerveau à prendre les options susceptibles de nous rendre heureux autant qu'à nous maintenir vivant? Pourquoi est il si difficile d'être résilient et en paix? Pourquoi ce monde reste t il si brutal alors que, de fait, nous y survivons? En réalité je touche du doigt que la réponse est dans la question : la résilience ne permet pas de changer le monde parce qu'elle ne permet que la survie. Elle adapte l'individu au problème !

En réalité c'est le paradigme qu'il faut changer : ce que je vais tenter de vous montrer ici est que la résilience est une formidable énergie de compensation dans un monde hostile I) dans la mesure où elle permet de survivre en s'adaptant mais ne permet pas de changer le monde alors que le Neuro-training serait une énergie de récupération à long terme dans un monde perfectible II) dans la mesure où il permet d'effacer la trace de l'agression donc d'oublier la notion de victime et faire naître la notion de coopération, de participation à un monde qui se transforme.

I) la résilience énergie de compensation dans un monde hostile

En mécanique, la résilience est la capacité d'un corps à reprendre sa forme initiale après un choc. En fonction de la puissance de ce dernier, le matériau peut ne pas reprendre exactement sa forme initiale mais récupérer une courbe proche de celle qu'il aurait eu sans. En psychologie cette notion est sensiblement la même : la résilience désigne cette qualité mystérieuse, cette faculté qu'ont un corps, un esprit un organisme, un système à recouvrer un état d'équilibre après une grave altération, de continuer à fonctionner, à vivre et à avancer en surmontant des chocs traumatiques. Nous allons donc voir ici, qu'une personne résiliente parvient à mettre en place des mécanismes salvateurs qui la maintiennent en vie malgré le choc mais que par nature ces comportements l'empêchent de changer le paradigme selon lequel elle vit dans un monde hostile. **Le résilient est donc un survivant qui ne peut guérir de son traumatisme.**

Toute personne résiliente survit à son passé

Pour qu'il y ait résilience, il faut d'abord un traumatisme (événement suffisamment puissant pour faire infléchir la courbe de notre évolution). Deux blessures font ce que nous appelons « traumatisme » :

- un fait blessant psychiquement ou psychologiquement qui entraîne une douleur, un arrachement, un manque ...
- sa représentation dans le réel : que signifie « ce coup » dans l'histoire de la personne. La souffrance d'avoir été humilié, abandonné ...

Pour guérir il faut donc une cicatrisation et changer l'idée que je me fais de ce qui m'est arrivé.

Si nous partons du postulat qu'il n'y a pas de réversibilité post-traumatique : la trace du choc persiste (cicatrice) et que les événements sont des faits sur lesquels on ne peut agir. Ils existent, ils sont! Il ne reste comme possibilité de rémission qu'une contrainte à la métamorphose dans la représentation de ce qui est arrivé.

En effet, de nombreuses études ont montré que des chocs même psychologiques laissent des traces physiques dans notre épi génétique, autour de notre ADN et que ces cicatrices pouvaient se transmettre de génération en génération sans que nous n'y puissions rien.

Deux éléments sont donc au centre de la "guérison" : l'événement lui-même et la personne à qui la victime va le « raconter ».

Il est primordial de comprendre que c'est la façon dont l'événement va être perçu par la famille, la société etc... qui va faire que le trouble sera important ou non.

C'est la manière dont celui qui écoute va traduire l'événement en exprimant ses émotions qui va sécuriser la personne ayant souffert.

Nous touchons ici du doigt l'ambiguïté de la résilience : c'est à dire que pour réussir à reprendre un cours de vie dit normal, la personne est obligée de se tenir à distance

émotionnelle de l'effet du choc, puisqu'elle ne peut pas effacer l'empreinte laissée sur son corps. Un ami me demandait cette semaine : ne crois tu pas que pour ne pas souffrir de tout cela il faut enfouir bien profondément, ignorer et mettre une belle grosse pierre dessus ?... en d'autres circonstances un petit garçon qui m'était proche, enfant, avait crié un joli lapsus parlant d'une situation familiale qui lui était douloureuse : "et bien puisque c'est ça je vais mettre une grosse pierre dessus pour être sûr de ne pas oublier !!!"

Tout est peut être là. Le résilient enfouit avec de belles grosses pierres pour ne pas oublier.

Et pour enfouir on a besoin de deux choses : trouver la personne à qui raconter et d'autre part transformer l'événement afin de le rendre acceptable par celui qui l'entend.

Il est important de comprendre *qu'on ne peut être résilient seul*. D'une part parce qu'il faut avoir appris à entrer dans une relation sécurisée et d'autre part parce que c'est en racontant ma version de l'histoire que je peux protéger mon émotionnel.

Il est difficile de distinguer la part de l'inné et de l'acquis dans l'aptitude à surmonter les chocs mais de nombreuses études montrent que l'environnement tient un rôle important. En effet, on constate qu'un grand nombre d'enfants ayant subi une violence, reprennent un développement normal quand ils sont placés dans un environnement soutenant c'est-à-dire lui permettant d'apprendre qu'ils ont un pouvoir sur le monde. Ceux qui rebondissent sont ceux qui savent saisir la main qui leur est tendue, qui ont confiance dans le fait qu'ils auront leur part de meilleur.

La résilience serait donc d'abord l'aptitude à transformer un traumatisme en relation.

Aux fins de créer le lien, la personne devra trouver le point commun entre sa vie propre et celle d'un tiers qui permettra l'attachement sécurisé. Ce fait, « cet élément qui appartient à ta vie mais que je vais utiliser pour te parler de moi » et ensuite « accepter que tu me parles de moi ».

L'histoire que je me raconte à moi-même doit rencontrer l'histoire que tu me racontes de moi-même afin que je puisse entendre que je peux survivre à ce qui m'est arrivé. C'est donc l'idée que je me fais de mon agression couplée du sentiment provoqué chez toi qui m'écoute, qui créera ma souffrance ou ma guérison, ma résilience ou ma condamnation.

Cependant, prendre conscience que créer un lien permet de guérir ne suffit pas : Je me dois aussi *d'adapter mon expérience* à celui à qui je la donne à voir, à entendre. Peut être devrai je pour cela la transformer, la théâtraliser, « faire semblant ». Faire semblant ne veut pas dire mentir. L'événement EST, c'est un FAIT qu'on ne dit pas. Faire semblant c'est changer de plan, passer de l'émotion à la représentation. C'est ce que je fais de mon histoire sous votre regard par la parole, l'expression artistique, la mise en scène, l'humour, qui me permet de reprendre mon pouvoir, de tenir l'événement à distance, de transformer un événement à l'affect douloureux en une représentation qui peut faire rire, un événement social agréable.

L'expression artistique, l'humour sont de très bons moyens pour sublimer, métamorphoser un événement.

On peut changer Notre Monde en le racontant : parce que je transforme mon ressenti, petit à petit j'arrive à modifier ma mémoire consciente de l'événement. Je peux même vous donner à

croire que je suis invincible puisque j'ai survécu et taire ce que je ne parviens pas à transformer. Mon pouvoir tient donc aussi dans ma faculté à vous dissimuler ma cicatrice parce que c'est votre réaction qui me fait ressentir la douleur de mon vécu.

En ayant pouvoir sur le ressenti que j'ai du monde j'entretiens en fait l'illusion que je change mon monde pour un monde meilleur, acceptable par tous donc par moi. Le problème est que cela se fait au détriment de l'expression de qui je suis vraiment. En réalité, je me plie, je m'adapte à un monde qui me blesse.

De l'avis de Boris Cyrulnik, pourtant, quand on est meurtri dans la vie on est contraint à tricoter un processus de résilience jusqu'à sa mort, la blessure ne guérit jamais complètement. On ne guérit pas du fait générateur et pour protéger notre cicatrice qui peut être fragile il faut sans cesse travailler à la métamorphose que je vous donne à voir.



Il est coutume de dire que « ce qui ne nous tue pas nous rend plus fort ». Ce n'est pas faux en ce que toute expérience négative nous apprend à nous défendre de mieux en mieux mais cette survie est secrètement, sournoisement, épuisante en ce qu'elle nous contraint à toujours compenser cette fuite énergétique. Si je n'applique pas de rustine sur mon pneu crevé et préfère le regonfler les moments venus, l'ascension va être compliquée!

Pourtant, dans la résilience, je continue à pédaler, quitte à demander de l'aide pour regonfler mon pneu et jamais ne me vient à l'idée d'y mettre une rustine puisque je le sais, le parcours est semé d'embûches alors à quoi bon faire simple, au virage suivant probablement devrais je encore changer ma roue et puis... je peux y arriver!

... mais n'en guérit pas.

Dans la guérison il y a une notion de délivrance, de disparition de quelque chose qui nous est nocif. Si je suis guéri, je quitte mon statut de malade et mon corps ne se défend plus contre les éléments pathogènes.

En matière de résilience il n'y a ni changement de statut ni disparition de l'élément agresseur.

C'est parce que c'est la façon dont son auditoire va percevoir son traumatisme qui va l'anéantir ou lui donner la force de survivre que la victime va devenir maître en l'art de modifier la représentation des événements et déployer une force d'adaptation au monde qui l'entoure. Or ne dit-on pas que « s'adapter c'est épouser » ? Je fais donc corps avec ce qui m'a nui et refuse simplement de me concentrer sur les conséquences, puisque corps faisant je ne peux m'en défaire !

Ici se trouve une nouvelle ambiguïté du processus : le statut de victime est un élément constitutif de la résilience. Résiliente, je dois survivre, me défendre est ma priorité. Lorsque nous sommes en survie, nous aspirons à devenir maîtres en l'art de nous défendre. Nous focalisons sur notre problème. Or chacun aime à pratiquer ce en quoi il excelle, et si ce qui est

le plus important dans notre vie est un problème nous ne pouvons l'éliminer sans prendre le risque de détruire notre raison de (sur)vivre.

Si je suis victime, je dois aussi renoncer à mon pouvoir, je ne peux pas exprimer ma nature profonde. *Donner la priorité à son auditoire* plutôt qu'à sa personne: « je vous raconte tel que je pense que vous pouvez entendre, je me comporte tel que je pense que vous souhaitez que je sois » *serait alors une stratégie ?*

Si c'est l'image donnée qui est la solution, la guérison, alors je donne place de sauveur à celui à qui est destinée cette illusion et me maintiens dans celui de victime, je ne peux pas guérir, j'apprends l'impuissance.

Chacun entre dans un jeu de rôle : Ton regard extérieur me sera indispensable pour me valider, me dire la valeur de ce que je fais. Je te mettrai dans l'injonction de reconnaître tout ce que je fais pour toi et si tu ne le fais pas resteras victime de ton ingratitude.

Nous sommes le fruit de deux énergies qui sont inextricablement liées : une interne qui correspond à notre vertical, qui nous sommes en dedans. Cette énergie nous permet d'émettre la seconde, celle qui nous lie aux autres, notre « horizontal ».

Le but de notre relationnel serait d'être le reflet de qui nous sommes. Si nous sommes fluides, honnêtes, vivants de l'intérieur notre relationnel se teintera de ces mêmes qualités.

Résiliente, mon énergie part à l'envers et les influences s'inversent : lorsque nous ne prenons pas notre pouvoir, c'est notre extérieur, notre relationnel qui régent notre énergie interne. Quand nous perdons de vue qui nous sommes à force d'efforts pour correspondre aux attentes extérieures, nous nous mettons en position de vulnérabilité car c'est de l'autre dont dépend notre salut. A force de ne pas exprimer nos valeurs profondes nous perdons le contact avec notre puissance intrinsèque et nous plaçons sous l'influence de quelqu'un de plus important, de quelqu'un qui sait mieux que nous, qui décidera à notre place, j'apprends le non-choix. Une seule raison à tout cela : *nous permettre inconsciemment de ne pas être responsable des choix qui nous éloignent de notre potentiel.*

Or on se laisse vite engloutir par le processus sans même s'en rendre compte : nous ne pouvons nous sentir bien que si le retour de notre entourage est positif. Si j'ai peur de ne pas correspondre aux attentes, je vais émettre « peur de ne pas correspondre aux attentes » et recevrais en retour : "critique", "jugement" peut être "rejet" puisque je suis dans la nécessité d'être dans la relation pour exister...Nous le voyons le cercle est vicieux. Il est difficile d'accéder à un équilibre épanouissant en restant victime, impuissante. Moi qui me croyais guerrière, invincible....je ne m'étonne plus de mon sentiment de fragilité ressenti en bout de course.

En donnant la primauté à l'extérieur, il m'est de plus en plus difficile de trouver la réponse adaptée à la situation. Il y a un risque important que je finisse par demander aux autres quelle est la bonne réponse quand bien même je la connaîtrais, ce qui m'empêchera de retirer un quelconque bénéfice à la bonne résolution du problème puisque ce n'est pas moi qui en aurai apporté la clé. Du coup, nous essayons de contrôler, c'est à dire, limiter les champs des possibles à ce que nous savons gérer. Ce faisant il est évident que nous passons à côté d'un grand nombre de nouvelles expériences qui pourraient nous faire grandir et prendre plaisir dans la vie. En refusant notre responsabilité nous nous condamnons à devoir réagir de la



même manière en toute circonstance et donc à vivre toujours les mêmes expériences, même toxiques. CQFD !

« Si tu veux que les choses changent, change ta façon de les faire. »

Ici nous voyons que du fait du traumatisme, le rôle subconscient de notre cerveau de nous maintenir en vie entre en conflit avec notre potentialité. Survivre devient alors la priorité, mon épanouissement, un accessoire, presque un caprice.

Nous avons vu que m'adapter à mon auditoire me fait perdre mon pouvoir sur ma vie puisque je ne prends pas les choix qui me permettraient d'évoluer mais ceux me permettant de correspondre aux attentes des autres. Je nie donc ma capacité naturelle à croître et progresser et cette résistance au changement, pourtant naturel, ne fait qu'augmenter l'énergie perverse circulant dans mon corps. Mon état de survie m'interdit de changer d'angle de vue : *si je survis c'est que le monde est hostile.*

La cicatrice serait une mémoire de souffrance autour de laquelle tout s'organise. Elle est une preuve interne de ma vulnérabilité autant qu'un étendard externe de victoire : je vous montre et me souviens que j'ai souffert et que j'ai survécu. La cicatrice entretient donc un lien avec le traumatisme et maintient le paradigme selon lequel je vis dans un monde hostile.

En plaçant l'événement au cœur de ma rémission, je ne peux pas agir sur la cicatrice, je ne peux faire disparaître le lien, je ne peux pas guérir.

Le principe même de la résilience s'il est salvateur à court terme, garde donc la personne en état de défense, elle veut se défendre de mieux en mieux à ce que la vie lui propose.

Malheureusement en l'espèce, nos expériences ne nous font pas, elles nous révèlent. Nous provoquons ce qui nous arrive, nous rencontrons les gens qui vont nous conforter dans nos croyances. Nous ferons les choix en fonction de ce que nous avons déjà vécu et de la manière dont nous nous en sommes sortis. Il nous faut donc comprendre ce que nous tentons inconsciemment de résoudre dans nos expériences pour ne pas les voir se répéter.

« Ce qui ne vient pas à la conscience revient sous forme de destin » Carl Gustav Jung.

Nous l'avons vu, en état de survie, notre cerveau, notre subconscient a pour mission de nous maintenir en vie l'instant d'après. Pour se faire, dans un but d'économie d'énergie, nous fonctionnons par comparaison c'est-à-dire que pour toute situation le cerveau va scanner dans notre expérience ce qu'il a déjà vécu de similaire afin de trouver à moindre frais une réponse. Or si la réponse trouvée la première fois a été salvatrice face au problème cette même réponse a des chances d'être moins adaptée à la deuxième circonstance et le sera chaque fois un peu moins. Pour évacuer ce stress le cerveau va nous faire vivre des situations similaires jusqu'à ce que nous trouvions la juste réponse. Ce mécanisme explique que tant que nous gardons la trace, nous recommençons l'expérience. Pour quitter cette répétition il faudrait donc travailler sur la cicatrice et sortir du mode survie afin de retrouver le plaisir à relever les nouveaux défis.

Si nous avons la croyance que nous devons vivre dans un monde difficile dans lequel il faut se battre alors nous créerons l'environnement qui viendra conforter notre croyance et devons compenser toujours plus.

Nous sommes généralement conscients de nos croyances mais elles sont porteuses de conflits inconscients : je vais m'en sortir (croyance soutenante) mais je dois toujours me défendre de ce monde agressif (croyance non soutenante). Il me semble que ce sont ces croyances, souvent véhiculées inconsciemment par notre éducation qui nous apprennent la compensation. Cette dernière serait une ressource comportementale, apprise, à l'inverse de notre capacité de récupération qui elle est naturelle (génétique, innée) et que nous aborderons tout à l'heure. Notre compensation met en lumière que notre adaptation répond à la même stratégie. En apprenant à ne pas ressentir à 100 % notre charge émotionnelle négative (ce que nous ressentirions sans filtre) nous apprenons la modération dans notre expression, dans notre ressenti et nous augmentons notre capacité à vivre en société, à tolérer que d'autres puissent vivre à nos côtés sans pour autant ressentir les mêmes choses que nous. Par le même mécanisme nous apprenons aussi à augmenter notre seuil de tolérance à la douleur, à la frustration, à la prise de pouvoir par un autre.



Finalement le grand risque auquel nous nous confrontons lorsque nous nous comportons à l'encontre de notre génétique c'est la maladie. Nous ne sommes qu'énergie circulant dans un sens défini dans notre corps et entrant en contact avec celle des êtres nous entourant. Cette énergie s'exprime dans notre physique et cherche à se dire par nos actes et nos mots. Parfois elle se trouve contrariée dans son sens d'expression et repart à l'envers, nous venons de l'illustrer, altérant la fluidité du mouvement. On parle alors de refoulement. Si je fais taire ma vraie nature, tout ce qui ne pourra s'exprimer en paroles se dira alors par des maux.

La maladie nous informe que nous sommes allés au-delà de notre capacité à compenser, nous vivons entre ce que nous voulons et ce avec quoi/pour quoi, nous sommes nés.

Au bout d'un certain nombre d'années toute personne qui compense de façon intense la non expression de qui elle est, voit son énergie s'affaïsser et le potentiel de la maladie s'accroître.

Cette dernière est un message qui cherche à se dire : nous réprimons notre potentiel. La meilleure réponse serait alors de se demander "pourquoi sommes nous rentrés dans ce schémas" et non pas seulement, comme nous l'exigeons de nos médecins "comment faire disparaître le symptôme".

En résumé ayant expérimenté la souffrance, j'ai la croyance que le monde est hostile mais pour moins souffrir je m'applique à m'adapter. Etre conforme à ce qui me pose problème devient ma priorité. Je ne peux anéantir le problème puisqu'il est devenu essentiel à ma raison de survivre alors je trouve inconsciemment le moyen de ne pas être responsable de ce mauvais choix de priorité. J'apprends l'impuissance (je ne peux pas) à exprimer "qui je suis", et donne le pouvoir aux autres pour rester victime d'un système et ne pas être responsable de mes choix qui me tiennent loin de mon potentiel. Survivre est plus essentiel que croître, progresser et si je tombe malade cela viendra renforcer ma croyance que je vis dans un monde dans lequel il faut se battre.

En fait notre plus grande force est donc notre pire ennemi : notre mental nous permet de surmonter de grands chocs mais nous maintient dans une vision du monde qui ne nous est pas favorable. Nous ne pouvons pas apprendre de nos expériences si demeure la peur de souffrir à nouveau. Nous limitons nos choix d'action à ceux qui viennent confirmer notre croyance. Ainsi, la résilience serait une force de compensation permettant de créer l'énergie nécessaire pour reprendre le processus de développement semblable à celui qui aurait été le sien sans ce choc mais insuffisante à abandonner l'idée que chacun doit survivre dans un monde hostile.

Si elle ne change pas sa perception une personne ayant expérimenté la souffrance ne pourra donc jamais trouver le repos de vivre dans un monde qui ne l'agresse pas.

Ne pas mourir ne suffit pas il faut apprendre à vivre autrement.

II) Énergie de récupération dans un monde perfectible.

Le Neuro-training est une vision transversale qui intègre entre elles de nombreuses disciplines telles que la médecine traditionnelle chinoise, la kinésiologie, l'hypnose, l'ostéopathie, l'aromathérapie, la réflexologie, le décodage du corps...et toute autre compétence propre au neuro-trainer. Sa finalité est de permettre à toute personne de contacter et réorganiser le maximum de ses ressources en vue de l'aider à récupérer des expériences qui ont conditionné son système nerveux à répondre de manière prévisible mais pas toujours adaptée. L'idée étant de comprendre les règles inconscientes qui guident nos expériences afin de ne pas voir ces dernières se répéter et accéder à une meilleure qualité de vie.

« Tout ce qui n'est pas conscientisé nous revient sous forme de destin. » Carl Gustav Jung

Il me semble que le Neuro-training comme d'autres pratiques, mon propos n'est pas ici exclusif, permet de changer de point de vue au sens littéral du terme : Là où la résilience place l'événement au centre de mon retour à l'équilibre, le NT place la personne au centre de son monde.

Pour garder la métaphore le Neuro-training vient travailler sur la cicatrice, sur la trace ancrée en nous. La personne ne trouve plus sa solution dans un élément extérieur ou un tiers mais en elle même, elle devient seule responsable de sa guérison. Partir de soi permet donc **de récupérer de son histoire**, d'effacer la trace de l'agression donc d'oublier la notion de victime pour devenir acteur de son évolution et faire naître la notion de coopération, **de participation à un monde en transformation.**

La récupération de son histoire personnelle

« Récupérer » selon le Larousse c'est « collecter des objets considérés comme déchets afin de les revaloriser par recyclage, compostage ou tout autre type de transformation ».

Il s'agirait donc bien de transformer une expérience de vie qui nous est apparue négative pour lui redonner de la valeur, qu'elle puisse servir de base, de nutriment à une autre expérience. Il

s'agit de se défaire de ce qui nous a été toxique pour reprendre des forces. La personne vient ici récupérer de son histoire, **effacer la trace**).

Définition 2 : « c'est retrouver la possession ou la jouissance de ce qui a été dépensé, perdu, prêté ou confié à quelqu'un ». Le client récupère son pouvoir, son rôle ou sa place dans son Histoire, **redevient acteur responsable**).

« Récupérer de » signifie donc ici reprendre des forces, de l'énergie, cicatriser....

Nous l'avons déjà évoqué la récupération est une capacité naturelle. Nous réparons notre corps de ce qui nous est arrivé. Notre cerveau répare toutes les nuits les accidents physiques ou émotionnels que nous subissons dans la vie. Il régénère nos cellules en permanence, nous sommes en perpétuelle mutation. Cela se produit sans réfléchir. L'idée étant de ne pas engrammer en soi les stress de ce qui nous est arrivé, être à jour de notre "nettoyage" interne afin de garder notre vertical fluide. Ce qui m'arrive et m'est donné à vivre (mon horizontal) est, si tout va bien, une réaction à l'énergie que j'é mets (mon vertical). Si quelque chose ne me convient pas dans ma vie je peux et dois donc la modifier en agissant sur moi, sur mon vertical. La plus grande action que je puisse avoir sur l'Univers se trouve en moi.

Quand quelque chose est vécue de façon négative, le cerveau associe l'émotion ressentie à l'événement de façon définitive : il fusionne les deux. Non seulement nous ne pouvons plus repenser à cet événement sans ressentir cette émotion mais « un stress réveillant l'état de stress », toute expérience rappelant de près ou de loin ce vécu (ou cet héritage) viendra aussi court-circuiter nos intelligences, nous empêchant d'agir de façon appropriée.

84% de « qui nous sommes » sont issus de pré-conditionnements donc de données inconscientes. En accédant à notre subconscient nous pouvons donc intervenir sur les événements que nous n'aurions pas vécus en personne mais qui régissent notre vie tout de même. Pour accéder à notre futur il faut donc guérir en priorité de notre passé.

En NT, la trace, la cicatrice, c'est la charge émotionnelle négative (CEN) engrammée dans notre corps suite à un événement. C'est l'émotionnel qui s'ancre dans notre physique. Quand je compense je ne la ressens pas à la hauteur de ce qu'elle est. Quand je récupère je la détruis, la ramène à 0%. Si j'agis sur la trace en moi, je peux aussi agir sur celles dont j'ai hérité. Ainsi les expériences mal vécues dans ma généalogie qui, par le biais de l'activité de mon ADN (épi génétique) et de mon éducation (comportement acquis), viennent influencer mon présent et donc mon avenir et celui de mes enfants, peuvent aussi l'objet de cette récupération.

Travailler sur soi revient donc à détruire la CEN dont nous n'avons pas réussi à nous défaire naturellement afin de retrouver toutes nos ressources (mentales, physiques, énergétiques, émotionnelles) dans le but de pouvoir adapter nos comportements à notre génétique (à mon par nature).



Selon les lois de récupération nous devons d'abord agir sur notre perception des choses (mental) pour avoir un ressenti approprié (émotionnel) et donc des actions (physique) qui nous permettent d'évoluer. Le non accès à nos ressources mentales serait donc une limitation majeure à la résolution de nos problèmes ou à l'expérimentation sereine de notre existence. Une souffrance passée manipule le présent et, par le biais notamment des croyances, crée la peur du futur.

Pourquoi un enfant qui tombe va se relever 1000 fois s'il le faut ? Parce qu'il sait que ce sera son évolution naturelle. Pourquoi un adulte contrôlera de ne pas tomber? Parce qu'il a peur de ne pas se relever. La peur est une illusion qui est contagieuse. Nous intégrons des peurs qui ne sont pas issues de notre expérience et limitons notre potentiel en fonction de perceptions qui ne nous appartiennent même pas !

Je ne vais pas expliquer ici le « comment » le neuro-training désamorce nos schémas de peur, notre saboteur, mais vous montrer en quoi cela a un impact direct sur la possibilité d'accéder à un monde meilleur. Nous l'avons vu tout à l'heure quand notre cerveau n'accède pas à la faculté de récupération c'est qu'il est bloqué en cerveau gauche branché « survie » et défense. Si nous percevons que notre monde est dangereux, nous allons vouloir nous en défendre. Si je travaille sur moi, je vais tâcher de comprendre toutes ces données inconscientes pour petit à petit me défaire de mes défenses primaires dont la plus limitante serait la défense mentale, ma soumission à la peur.

Afin de guérir de ce passé nous pratiquons une défusion, c'est à dire que la personne, grâce au test musculaire, prend connaissance de cette émotion, du niveau de stress qu'elle engendre et « part » revisiter tous les moments de sa vie associés par cette charge émotionnelle négative. L'événement redevient libre, simple fait qui n'est plus de nature à véhiculer la croyance selon laquelle nous vivons dans un monde hostile et à influencer notre avenir. Nous ne changeons pas l'événement mais nous transformons notre relation à ce dernier.

Dans la mesure où l'événement ne crée plus de stress, de CEN, il n'est plus nécessaire de s'adapter pour ne pas souffrir. *En effaçant la trace je n'ai donc plus ni la possibilité ni la nécessité de me maintenir en statut de victime.*

Nous avons vu qu'une personne résiliente reprend une vie « normale » mais en gardant le lien avec le traumatisme elle entretient la croyance qu'elle évolue dans un monde hostile. Elle a pour elle même déjà fait une belle partie du chemin, vivre mieux dans ce monde. Cependant, Pour sortir du schéma de survie il faut accepter de changer de point de vue : je n'ai plus besoin de me souvenir que j'ai souffert et survécu pour oser aller de l'avant sans crainte de souffrir à nouveau. Je n'ai plus besoin d'être victime. Concrètement le NT amène le client à faire un pas de plus : celui de se faire mourir en tant que victime pour se permettre de revivre hors ce statut. Là où notre subconscient veut nous garder en vie l'instant d'après, le NT permet une mort symbolique en tant que victime pour nous permettre d'en faire le deuil et d'accéder à la vie consciente faite de défis et dirigée vers ce qui nous rend heureux.

S'il n'y a plus survie c'est qu'il n'y a plus danger donc le NT serait la possibilité de nous donner accès à un monde meilleur.

Dans notre fonctionnement interne tout est fait pour le cœur (physiquement : nous garder en vie) ce qui équivaut en métaphore de vie à améliorer notre qualité de vie : nous sommes tous en quête des quatre émotions fondamentales que sont la joie, l'amour, la sécurité et l'unité qui, en médecine chinoise, sont des émotions du cœur. Le cœur est protégé par le Maître-cœur qui exprime toutes nos émotions chimiquement en hormones, il représente notre puissance. Lorsque le cœur est dans la joie, la fierté du poumon peut s'exprimer. Cœur et MC font partie de l'élément feu qui est « l'expansion » tandis que le poumon est « métal » qui est « séparation » (en médecine chinoise le feu doit contrôler le métal) donc si le cœur est en faiblesse je vivrais l'insécurité (donc le besoin des autres pour me protéger et me placerais sous leur influence) le « rejet » du MC, le « chagrin » et la « séparation » du poumon. Le

neuro-training sera un entraînement neurologique à se placer au centre de nos préoccupations: si je vis quelque chose comme un problème, je suis la solution ! Or si mon essentiel est "la solution" je ne perds pas ma raison de vivre si j'élimine le problème.

Si je veux une solution je suis contrainte de regarder au plus profond de moi (ce que j'ai sur le coeur) et de prendre soin de ces valeurs qui me sont fondamentales et qui me font grandir. Petit à petit la peur de perdre ne devient plus La référence et accédons à un monde où il fait bon relever des défis.



Lorsque l'on change notre perception et que l'on apprend à devenir le centre de ce qui nous est essentiel on peut alors prendre conscience du pouvoir que nous avons sur notre propre vie et éventuellement sur notre retour à la santé. *En changeant notre perception nous récupérons donc petit à petit la capacité d'exprimer qui nous sommes et redeviendons acteur de notre propre vie.*

Lorsque nous travaillons sur nos blessures nous récupérons de la compréhension sur ce qui s'est passé en nous et sur les conséquences des (non) choix de vie que nous avons faits (ou pas). Petit à petit nous voyons que d'autres options s'ouvrent à nous et que nous reprenons une capacité à répondre de façon de plus en plus appropriée. En récupérant de notre histoire nous récupérons donc aussi Notre Histoire, en acteur et non en victime, du hasard, du destin, des autres.

Là où la médecine traditionnelle soigne notre maladie et est responsable de notre guérison, le NT interprète les maux pour faire comprendre au client qui vient consulter les problématiques qui s'opèrent en lui de manière inconsciente. Le symptôme est la réaction qui permet d'identifier l'action nécessaire à la personne pour pouvoir exprimer ses ressources et schémas naturels. IL s'agit de comprendre comment la personne a tricoté son inadéquation à vivre sa vie (il n'y a pas toujours de déséquilibres physiques visibles), quels conflits de valeurs se sont opérés entre ce qu'elle a intégré inconsciemment et ce qu'elle a voulu vivre ? Quelles sont les émotions qui ont été refoulées, quels déséquilibres se sont opérés dans son vertical ? Toutes ces questions pour pouvoir revisiter ses expériences dans le but de pouvoir proposer d'autres choix et donner confiance au client en la possibilité de les exprimer. Il s'agit de revenir à l'instant T où la personne n'a pas trouvé en elle la ressource qui lui était nécessaire à la résolution de son problème.

Lorsque l'on ne fait pas les choix ce sont toujours les programmations qui reprennent le dessus. Plus nous modifions notre relation à ces références et plus nous augmentons notre capacité à répondre.

Le but ultime de cette pratique est de soutenir la personne dans la quête de SA solution. Le client sait au fond de lui ce qui lui correspond, le Ntraineur n'est qu'un facilitateur, celui qui va l'entraîner à regarder du côté solution et grâce au test musculaire, lui révéler le bon contexte dans lequel la chercher.

Notre réalité est en quatre dimensions (énergétique, génétique (notre par nature), état profond, espace/temps) il est primordial de savoir sur laquelle agir (pas nécessairement celle qui montrera des déséquilibres) pour ne pas amplifier le problème. Tout déséquilibre est, par

ailleurs, de nature mentale, émotionnelle, physique ou énergétique, impliquant bien entendu des équilibres en rapport. L'intervention du Ntraineur a simplement vocation à rééquilibrer ces énergies afin que le client revienne sur le chemin de l'harmonie intérieure.

Enfin c'est au client et non au praticien, grâce au test toujours, de savoir si cette problématique ou cette équilibre est prioritaire et objective pour lui même.

Le neuro-traineur doit de la façon la plus complète possible aider la personne à la compréhension de son déséquilibre pour l'aider de la façon la plus minime possible à reprendre son cycle d'autorégulation et de récupération. Le neuro-traineur doit rendre la personne responsable de sa propre guérison, mais aussi de ses choix de vie. Le client doit être et rester acteur.

Si mes choix sont appropriés à ma progression, mon évolution, mon développement harmonieux pour moi il n'est nul doute qu'ils le sont à l'évolution du monde vers un meilleur.

Participation à un monde perfectible, en mouvement.

Nous venons de le voir, si je n'ai plus besoin de m'adapter à une situation qui m'est douloureuse je peux tenter de la modifier et donc essayer de la faire évoluer vers ce qui me semble être un monde meilleur. Pour cela il faut déjà que je sache quel est le meilleur pour moi même pour comprendre ensuite les stratégies qui se jouent pour l'ensemble. Il me semble que je ne peux comprendre qu'en cessant de lutter. Si je veux pouvoir, je ne dois pas résister mais orienter. Nous l'avons vu, nous, comme le Monde sommes dans l'inconstance, le mouvement, l'évolution. Si je peux grandir en paix c'est que j'admets faire partie d'un tout. Ma croissance s'intègre à celle du Monde, compose avec elle, puisqu'elle ne doit pas aller contre. Si je suis actrice de ma vie alors la logique veut que je puisse aussi être actrice du mouvement global et non sa victime.

"Sois le changement que tu veux voir dans le monde" Gandhi.

Toute personne voulant influencer le monde doit partir d'elle-même :

Quand on parle de soi, on commence toute requête par son besoin et non par ce qu'on aimerait que l'autre fasse pour nous convenir. Nous l'avons vu précédemment : je ne demande pas à l'autre de changer mais m'interroge sur le pourquoi la situation ne me convient pas. Cela implique deux choses : d'une part qu'on se soit posé la question de le connaître et d'autre part de ne pas vouloir mettre l'autre en situation de régler un problème dont il n'est pas partie.

Connaître son besoin implique de savoir et accepter de s'écouter. Ce point de vue est celui développé en communication non violente : si tu veux que ton message soit entendu parle de toi.

Comme un enfant ne pleure plus dès que je reconnais qu'il a dû se faire mal en tombant, que je l'écoute et lui prête attention, le fait d'être bienveillant avec soi même permet d'être attentif à son ressenti, à ses envies. Notre corps n'a plus besoin de dysfonctionner pour faire entendre son message, nous n'avons plus besoin de ruser pour devenir notre centre d'intérêt. Chaque douleur ou symptôme peut donc devenir un moyen simple de se comprendre, de dialoguer

avec soi même, d'entendre notre enfant intérieur pleurer, plutôt que comme un élément contre lequel il faudrait lutter, un cri à étouffer.

Si j'apprends à m'écouter je peux commencer à comprendre ce à quoi j'aspire, à quoi ressemble le monde meilleur pour moi.

De même, quand j'admets que ma solution ne peut pas venir d'une personne autre que moi, je deviens ma priorité dans la vie ce qui ne signifie pas que je deviens égoïste mais que ma valeur ne dépend plus du regard d'un tiers. Je me connecte à mon identité, à qui je suis. Je fais les choses parce qu'elles me paraissent essentielles à ce que je sois heureux dans ce monde et non à ma survie ; J'exprime les valeurs qui me sont fondamentales, fais en sorte qu'elles soient respectées et j'agis en conformité avec tout cela. Toute dissonance entre ce que je pense, dis ou fais viendra résonner dans mon corps afin de m'indiquer que quelque part, je me leurre (doux leurre/douleur).

Dès lors que j'admets et consens à ma responsabilité, j'entame un cercle vertueux : Si je n'ai pas trop de stress engrammé je récupère mieux, je réfléchis, comprends et agis mieux, je prends plaisir à l'expérience, je retiens que le plaisir est une notion fondamentale dans mes choix de vie, mes choix en seront colorés et cela valorise l'image que j'ai de moi.

Si je me sens paisible, j'ai confiance, je ne cherche pas à contrôler je retrouve mon pouvoir (je peux).

Mon vertical est fluide donc je serai fluide dans mon horizontal. Je rencontrerai des personnes vibrant pour les mêmes intérêts et non assujetties aux mêmes peurs. Je récupère de ce fait mon pouvoir sur ma propre Histoire et laisse à mes ancêtres les problèmes qu'ils n'auront pas su gérer. Mon comportement peut devenir conforme aux exigences de ma génétique et vivre ce pour quoi je suis née.

Il me semble qu'un moyen de savoir si nous sommes centré sur notre vertical, (ou une aide pour le rester) est de s'en référer à l'accord toltèques : "que ta parole soit impeccable" "n'en fais pas une affaire personnelle" "ne fais pas de suppositions" "fais toujours de ton mieux". Si un élément de ce petit guide de sagesse nous fait défaut en certaines circonstances alors nous obéissons à un intérêt qui est mal à propos.

... Pour faire de ton Monde le meilleur possible

Lorsqu'on travaille sur soi, on soigne ses propres blessures, qu'on n'a plus besoin de protéger. Sans peur de souffrir à nouveau, je ne crains pas de laisser quiconque s'approcher au plus près de ce que j'ai vécu. La souffrance de l'autre n'agit plus sur moi comme un effet miroir donc je peux lui être un soutien efficace. Ceci est particulièrement vrai avec nos propres enfants. Il me semble que si je peux entendre ce qu'ils expriment alors je peux rester attentive et bienveillante à leur égard. Trop souvent je me suis vue m'emporter contre eux simplement parce que leur besoin m'était insupportable, bien trop proche ou incompatible avec le mien et sans avoir la capacité de le reconnaître. Aujourd'hui encore cela m'arrive mais jamais sans que je sache, au moins en contre coup, de quoi il s'agit. Je peux donc revenir, m'excuser s'il le faut et essayer d'écouter à nouveau.

Ce qui me paraît ici fondamental dans cette relation parent/enfant, c'est que les *enfants d'aujourd'hui seront les adultes de demain* (qui réveillent aujourd'hui les blessures du passé). Il me paraît donc évident d'une part que plus je fais la paix avec mon passé, plus je me permets un futur en paix. D'autre part, plus nos enfants n'apprennent la bienveillance à leur égard et comme façon de penser plus ils l'utiliseront dans leur vie pour eux même et pour les autres.



De façon générale, plus je soigne l'enfant qui souffre en moi, plus je peux devenir bienveillant avec les autres, m'approcher de leurs souffrances sans craindre de réveiller les miennes. Je deviens une aide précieuse pour autrui.

De même puisque j'accepte l'idée que chacun doit être responsable de ses choix, j'accepte l'idée de n'être qu'un facilitateur et non un sauveur, quelqu'un qui montre l'exemple et qui peut rester détaché puisque n'a plus besoin d'être dans la reconnaissance. Je te montre la solution mais c'est toi qui décides si tu la prends ou pas. Or s'il n'y avait plus de rôle de sauveur, je pense que nous nous accordons sur le fait qu'il n'y ait plus non plus de rôle de victimes.

Aider quelqu'un à revenir sur son chemin nous oblige à contacter les ressources que nous avons en nous afin de l'éclairer et ces « lumières » ainsi allumées vont tout a coup venir éclairer notre propre chemin. Je m'explique : rester concentré sur les solutions est extrêmement difficile à faire, un processus très fragile et nous avons tous de vieilles mauvaises habitudes qui viennent nous faire focaliser sur ce que nous ne parvenons pas à résoudre. Nous vivons dans l'inconstance, il y a des hauts et des bas et heureusement puisque c'est ce qui me permet de rester confiante sur le fait qu'après un bas il y aura à nouveau un haut. Il est très aisé de perdre de vue les ressources que nous avons pour nous même et les proposer en soutien aux autres nous permet de nous les remettre en évidence, d'en reprendre conscience et de les utiliser. La problématique rencontrée chez une personne viendra donc résonner en écho en moi, non que je rencontre le même problème mais que je vais avoir besoin de la même ressource pour avancer dans ma vie propre. Nous nous retrouvons tous en état de coopération.



Si chacun brillait de sa propre lumière notre monde serait plus lumineux.

En conclusion, je dirais que travailler sur ce mémoire a été comme de me prendre une claque et de revenir sur des choses que je pensais "certaines" pour m'apercevoir qu'elles n'étaient que jolis prétextes à de belles théories.



Je m'aperçois qu'après avoir fait un peu toujours pareil, j'ai envie et la confiance dans le fait de pouvoir faire différemment.

Je n'ai plus le sentiment d'avoir quelque chose à défendre mais plutôt d'avoir encore tant à y gagner. Alors l'énergie me revient. J'ai le sentiment qu'en étant le plus honnêtement possible à l'écoute de la façon dont je vis les choses, le monde me paraît plus compréhensible, plus à ma portée. Les options me paraissent plus simples et donc j'espère, mes choix plus harmonieux.

En fait prendre conscience que la plus grande action que l'on puisse faire sur l'Univers se trouve en soi, me permet de retrouver une échelle abordable, moins effrayante et inaccessible. Agir sur moi, désormais je Peux!

Alors je vais faire de mon mieux pour être à la hauteur.

Rêve 2

Aujourd'hui je me réveille encore empreinte de mon rêve et du balancement régulier du train dans lequel je me trouvais. Je me vois, le front appuyé à la vitre, le regard un peu dans le vague. Je pressens que dans la nuit j'ai passé une frontière. La brume se dissipe au rythme du jour qui se lève. Les paysages semblent en beaucoup de points semblables à ceux qui me sont familiers, pourtant quelque chose de non visible est différent. Je sais que les gens que je vois vivre de l'autre côté de cette vitre ont des préoccupations similaires aux miennes, qu'ils ont des vies, des joies, des peines, des amours, des enfants, un travail, des parents, des amis. Je pressens pourtant qu'ils sont différents, qu'ils ne parlent pas le même langage que moi, qu'ils ont des rythmes que je ne connais pas. Je sais que bientôt il va falloir descendre, me fondre dans cette dans cette foule, m'y intégrer et la faire mienne... que je sois leur... Je sais mais pour une fois je n'ai pas peur, je sens le soleil à travers cette vitre. Plus il est haut plus il me chauffe et me rassure. Je sais que comme tous les jours il finira par mourir, mais aujourd'hui je n'ai plus peur, il peut partir. Aujourd'hui j'ouvre les yeux et je sais avec certitude que je ne me suis jamais assise dans ce beau fauteuil rouge qui me tendait les bras. Aujourd'hui je sais que je suis montée dans ce train qui sortait du tunnel. Que j'ai embarqué par surprise pour un voyage dont je ne connais ni les rivages ni même la destination.

Je savoure ce moment de calme avant l'arrêt du train ... jusqu'ici tout va bien.

