

L'Hypersensibilité

ou une bonne excuse pour parler de moi...



Florence Fernandez
Mémoire Neuro Training 2016 - 2018

« Côme regardait le monde du haut de son arbre :
tout, vu de là, était différent et c'était un premier sujet d'amusement »

Italo Calvino
Le Baron perché

« Il y a au fond de vous de multiples petites étincelles de potentialité : elles ne demandent qu'un souffle pour s'enflammer en de magnifiques réussites. »
Wilferd Alan Peterson

« Au fur et à mesure que je modifie mes pensées, le monde autour de moi se transforme. »
Pensées pour transformer votre vie
Louise Hay

Introduction

1 – Hypersensibilité

Définition

Prédisposition des hypersensibles

Comment se sentent-ils

Qui sont-ils

Que cherchent-ils

A quoi l'hypersensibilité est-elle liée

Commentaires

2 – Les esprits magnétiques

Définition de cette catégorie spécifique

Caractéristiques des esprits magnétiques

Comment fonctionnent-ils ?

Trait principal

Trop ou pas assez ?

Des penseurs profonds au cœur sensible

Commentaires

3 – « Vampires Psychiques » leurs prédateurs

Définition

Qui sont-ils ?

D'où vient ce besoin

Comment font-ils ?

Différence avec les Pervers narcissiques

Victime type

Contexte propice

4 – Liens avec le Neuro-Training

Philosophie du Neuro-Training

En application

Comment fonctionne le cerveau en cas de stress

Que faire en Neuro-Training ?

Théorie des 5 éléments

Émotions des HEM

Circulation de l'énergie

Refoulement

Commentaires

Remerciements

Introduction

Ah, on ne renie pas des études littéraires qui fortes de l'emploi de citations peuvent également donner un point de départ pour un mémoire !

Le titre original de ce dernier devait être le Neuro-Training « perché » en lien avec la citation d'Italo Calvino, car il portait sur l'intuition ...

Le personnage de ce livre est perché au sens propre (dans un arbre) mais aussi perché au sens figuré (il faut bien l'être pour décider un jour de ne plus poser pied au sol pour quoi que ce soit...)

Cette position physique délicate lui donne l'opportunité de voir les choses d'en haut sous un angle différent, de prendre du recul par rapport à ce qu'il a sous les yeux.

Le Neuro-Training pour moi est cela sans la position délicate (bien que certains circuits empilés peuvent donner un look assez étrange mais bon ce n'est pas notre sujet...)

De l'intuition à être perché il n'y a qu'un pas...

Pourquoi « perché » me direz-vous ?

Et bien dirons-nous que la nature a eu la gentillesse de me doter d'une certaine intuition ou intuition certaine se manifestant inopinément (alors que généralement je ne lui demande rien, d'ailleurs moins je demande plus elle me parle) ...

Cadeau à double ou triple tranchant car il n'y a pas que du positif, que toute vérité n'est pas bonne à dire et qu'il est bien de raison garder pour ne pas influencer la personne en lui projetant, pas forcément à bon escient, ses ressentis.

Donc pas très évident à vivre quand on ne veut pas se poser en sauveur gourou des autres (et on attire d'autant plus ce genre de personnages car l'ego aime bien se faire passer pour l'intuition) alors que généralement pour soi-même selon l'adage « le cordonnier est toujours le plus mal chaussé » ... (cf triangle de Karpman)

Et oui l'intuition ne permet pas de travailler ni sur ses soucis personnels ni sur ceux des autres, ballot !

Car (peut-être pour l'équilibre Yin / Yang) l'intuition est la cerise sur le gâteau pour « faire passer » un cadre familial un tantinet... compliqué en tous cas peu épanouissant ayant laissé moult symptômes...

Après cette petite digression j'en reviens donc quelques paragraphes ci-dessus.

Plusieurs années de recherches diverses et variées d'une méthode qui me permette selon le terme consacré un « développement personnel » que je souhaitais épanouissant avec des résultats efficaces et tangibles (Descartes ayant laissé sa trace).

Florilège :

La psychologie m'a aidé mais au niveau du cerveau, du mental... je me suis aperçue plus tard que rien n'était vraiment réglé dans mon corps...

Les régressions m'ont fait faire du « tourisme astral » car au bout d'un moment il est facile d'expliquer ses problèmes par quelque chose survenu dans une vie passée...

La méditation en pleine conscience je continue, ça aide...

Les tarots, le pendule sont amusants...

« Soins énergétiques » quel fourre tout...

Puis au détour d'un chemin de la vie, en pleines vacances ensoleillées le Neuro-Training est arrivé...

Et là mes aïeux un « allègement » dès la première séance.

Pile poil là où ça faisait mal (en priorité) physique et émotionnel.

Comme un gros sac à dos rempli de « beurk » qu'on enlève de ses épaules.

Je n'ai donc plus lâché l'affaire.

Préambule spécial

« On n'est jamais mieux servi que par soi-même »

Proverbe

Inutile de prétendre que le sujet de cette étude m'est étranger

Merci José de me permettre d'écrire ces quelques pages de catharsis de ma vie

Catharsis

Toute méthode thérapeutique qui vise à obtenir une situation de crise émotionnelle telle que cette manifestation critique provoque une solution du problème que la crise met en scène

Larousse

Le Neuro-Training a été ma solution.

1 - HYPERSENSIBILITÉ

Définition

Pour la psychothérapeute américaine Elaine N. Aron auteur du best seller intitulé « Ces gens qui ont peur d'avoir peur. Mieux comprendre l'hypersensibilité » les hypersensibles représentent environ 20% de la population.

Fatalement on en connaît tous un

Un hypersensible naît hypersensible... et le restera toute sa vie

Trait de caractère qui se constitue au cours de la vie intra utérine et se développe dès la naissance

Il se manifeste différemment chez les individus en fonction de :

- Leur entourage : a t'il été valorisé ou réprimé ?
- Des épreuves de vie auxquelles la personne a été confrontée
- De la personne elle-même, accepte - t'elle sa nature à fleur de peau ou la refoule t'elle ?



« Il ne faut ni dominer ni subir ses émotions : il faut d'abord s'autoriser à les vivre. La plus grave erreur serait de considérer l'hypersensibilité comme une pathologie qu'il faut soigner. Devenir humain est une conquête quotidienne ? Et celle-ci passe par la fierté d'être sensible »

Tellement vrai et tellement difficile à faire dans la vraie vie...

Les hypersensibles se sentent « à vif » émotionnellement, ils ont la sensation « d'être sur le fil » en permanence.

Une grande intensité émotionnelle, les larmes (très) faciles

Ils manquent de protection et se sentent blessés par la critique, ils peuvent ressasser à l'infini les mots qui les ont heurté.

« Ces pensées parasites sont comme une rumeur, un bruit incessant, qui draine une partie de leur énergie. Ça galope dans leur tête. »

Et ça tourne et ça se rajoute à la grande quantité d'informations, d'idées, de paroles et de perceptions qui sont souvent envahissantes

Ils souffrent d'une grande fragilité identitaire et d'une difficulté à cicatriser.
Ils vivent tout plus intensément...

Hyper-réactifs « C'est cela oui » (cf « Le Père Noël est une ordure »)

Et « à vif physiquement »

Leur corps est plus réceptif au toucher en positif (massages, caresses) mais aussi en négatif (agression par bruit, forte luminosité et tissus qui grattent etc)
Il est également plus affecté par les allergies, les médicaments, la caféine.

Ainsi qu'une grande tendance à l'anxiété et à la déprime

Ils sont plus perméables à leur environnement car doués d'empathie, ils parviennent à cerner l'autre et à deviner ses intentions.

« Ils portent le poids du monde sur leurs épaules, en absorbant les émotions de leurs proches et en partageant leurs souffrances. »

Et ça donne des capsulites (enraidissement (très) douloureux de l'épaule)

Au travail, ils sont toujours là pour aider, accueillir mais manquent d'esprit de compétition.
Ce qui fait souvent d'eux

« ... des proies idéales pour les pervers narcissiques.
Ces derniers détectent leurs failles, exploitent leur gentillesse et leur désir de perfection. »



cf magnifique mémoire

« Les relations toxiques » de Ludovic Pigeiron

Voir ci-après également Vampires psychiques (nouvelle tendance)

Ils sont dépendants du regard des autres

Le désir d'être aimé ne les quitte jamais et comme ils sont en quête d'harmonie ils font tout pour éviter les vagues...

et on besoin de se sentir utiles à l'être aimé

« Ils ont peur de décevoir leur entourage, d'être rejetés, voire abandonnés. Ils dépendent de l'affection d'autrui, en amour comme en amitié. Dès qu'ils ont le sentiment d'avoir blessé quelqu'un, d'avoir prononcé des mots qui dépassent leur pensée, ils sont immédiatement submergés par la culpabilité. En bref, ils ont du mal à lâcher prise.»

En chanson « Débranche, débranche tout Revenons à nous »...

France Gall

Créatifs et intuitifs

Ils utilisent plus l'hémisphère droit de leur cerveau que la moyenne donc ont un goût prononcé pour l'esthétique et la création

« La créativité repose sur la fusion de l'intuition et de la raison. » António Damasio

Une aspiration profonde à vouloir apporter quelque chose par la créativité

Ils sont dotés d'une forte intuition et celle-ci est parfois impossible à justifier devant leur entourage et finit par les isoler, ils se sentent seuls et incompris

Voir Introduction

« Cette intuition résulte d'un nombre élevé de connexions cérébrales. Ajoutez-y un sens aigu de la logique, un besoin de cohérence, et vous obtiendrez l'état d'esprit d'un hypersensible. Imaginez un métro qui ne s'arrête qu'aux correspondances et non aux stations intermédiaires : le chemin est parcouru beaucoup plus rapidement. Dans le cerveau c'est pareil. »

Ils cherchent un sens à leur vie

Les hypersensibles s'interrogent souvent sur leur existence et sur la mort et sont attirés ou fascinés par la spiritualité.

Passionnés, ils refusent de mener une existence routinière, dénuée d'originalité et mettent un point d'honneur à vivre des expériences enrichissantes.

Facilement un petit sentiment d'enfermement...

- **A quoi est-elle liée ?**

L'hypersensibilité est liée à la Sur efficacité mentale



Mais qu'est-ce donc que cette sur efficacité?

- ∞ Hyper stimulabilité : réactions extrêmes et constantes en réponse à des stimuli internes et externes
- ∞ Hyperesthésie : sensibilité exacerbée des différents sens
- ∞ Hypersensibilité
- ∞ Susceptibilité
- ∞ Fonctionnement cérébral non linéaire : en arborescence ou par associations

- ∞ Curiosité, créativité et imagination débordantes
 - ∞ Intérêts très variés, passant facilement d'un domaine à l'autre
 - ∞ Grand sens de l'humour, mais très particulier, souvent incompris aïe
 - ∞ Perfectionnisme, doublé d'une extrême lucidité, qui entraînent doute et peur de l'échec
 - ∞ Expérimenter et beaucoup apprendre
 - ∞ Avoir la possibilité de « jouer » avec la vie
- Etc.

*Imaginez mon cerveau comme une salle de classe primaire bien rangée
et toute mignonne mais avec des enfants jouant et courant partout...
ou comme un ordinateur avec 30 fenêtres ouvertes en même temps en permanence...*

2 – Les Esprits magnétiques

Catégorie spécifique : Définition

Gens désireux d'apprendre et de se connecter émotionnellement

Les esprits magnétiques sont caractérisés par une attirance profonde pour la connaissance, pour l'expérimentation, pour ressentir, pour la construction de liens émotionnels intenses avec d'autres personnes.

Ils sont par essence, des cœurs désireux de trouver un sens à la vie.

Émotions + sens à la vie on affine le concept

Mais pas à le trouver franchement, ces personnes rencontrent fréquemment des épisodes de dépression ou de profonde déception.

Hum hum

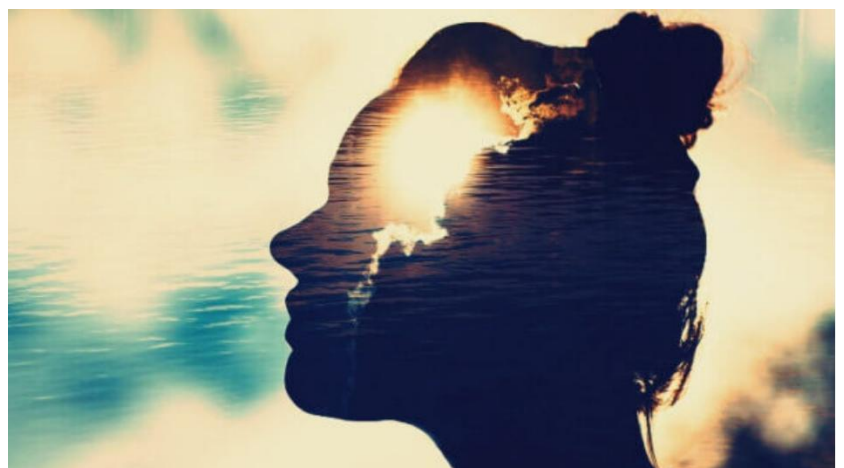
Cette nouvelle « étiquette » de profil de personnalité est apparue en 2000 grâce au livre de la psychologue Mary-Elaine Jacobsen « L'adulte magnétique, un guide sur le génie quotidien ».

*« À mesure que nous acquérons des connaissances, les choses ne deviennent pas plus
compréhensibles, mais plus mystérieuses ».*
Albert Schweitzer

Caractéristiques

Les Esprits magnétiques veulent atteindre un avenir personnel gratifiant et conforme à leur talent.

Ils veulent trouver des partenaires avec qui éprouver des émotions intenses, bâtir une vie qui ait un sens.



Ils cherchent des amis avec qui se connecter intellectuellement et surtout émotionnellement.

Pas de demi-mesure somme toute

Tout doit leur sembler intense, révélateur et presque magique pour grandir.

Comme on peut l'imaginer, ce style de personnalité vit en continuelle contradiction. Ses attentes, son esprit magnétique mais surtout sensible entrent toujours en collision avec la dure réalité.



En Neuro-Training : Attaques de réalité

Elles n'ont pas forcément un QI hors norme mais une grande capacité d'accomplissement. Des personnes curieuses, désireuses d'accumuler des connaissances et des expériences, et surtout de profiter émotionnellement de tout ce processus.

Comment fonctionnent-ils ?

Très vite.

Une pensée en arborescence.

D'un concept ils passent à un autre, plus profond, puis sautent à une autre idée, à une autre encore.

Ils s'intéressent à beaucoup de choses à la fois et essaient de les approfondir parce qu'ils sont mûs par la curiosité, le besoin presque infatigable de savoir, de découvrir.

Cf Mon commentaire page 10

Ils sont attentifs à tous les stimuli et sont parfois frustrés de ne pouvoir répondre à tous ces signaux, à tout ce qui les entoure.

Trait principal

L'Empathie

Ou leur capacité à se connecter avec les autres

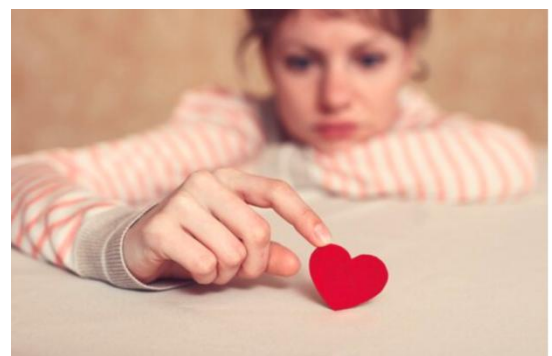
Ils ont une grande facilité à capter les besoins, de lire les émotions, de connaître les intérêts des autres.

Cependant ils s'attendent à être perçus de la même manière avec la même intensité émotionnelle.

On y revient toujours émotion + intensité

Cerise sur le gâteau : attentes

En Neuro-Training : la voie du Tao



Compte tenu que cela n'arrive pas toujours

Voire rarement...

Ils éprouvent de la déception d'une manière désespérée.
La critique, la tromperie et la froideur émotionnelle les blessent de façon quasi dévastatrice.

Voui...bobo...

Trop ou pas assez ?

Ceux qui connaissent un esprit magnétique en disent généralement la même chose :

TROP

Passionnés, sensibles, vite, de dramatisation...

Ils pensent qu'ils vivent dans un excès continu, surtout sur le plan émotionnel.

Et les Esprits magnétiques eux se trouvent pas assez, ils manquent toujours de quelque chose, ils ont d'énormes vides et ils devraient s'efforcer davantage pour atteindre beaucoup plus de choses.

L'insatisfaction est sans fin.

C'est ainsi car ils n'obtiennent pas de relations personnelles significatives,

Bon honnêtement en même temps faut pouvoir les supporter...

Parce que la vie n'a pas toujours de sens, et parce que peut-être ils devraient essayer plus fort de découvrir ceci et cela, de savoir ce qui est au-delà...

En Neuro-Training procédure : Le sens de la vie

Cf Florilège de thérapies de l'introduction

Des penseurs profonds au cœur sensible

Ils recherchent un partenaire émotionnel qui les défie émotionnellement et mentalement

Ils attirent donc des prédateurs psychiques (voir chapitre suivant)

C'est sans aucun doute l'un de leurs objectifs les plus ambitieux et en même temps l'une de leur plus grande frustration.

Ainsi, ils ont fréquemment des passages difficiles, des moments de grande anxiété ou même de dépression.

Ils sont d'une très grande sensibilité et il est habituel qu'ils s'isolent pour creuser encore plus profond dans leurs pensées, essayer d'oublier leurs déceptions en plongeant dans les livres...



*Ma vie résumée en 2 lignes
Mais ça c'était avant !*

Pour conclure, ce dont la plupart des Esprits magnétiques ont besoin, c'est de se sentir réalisés et acceptés.

Même ainsi, ce n'est jamais facile de vivre à une telle fréquence émotionnelle et avec de désir inlassable d'accumuler de la sagesse afin de trouver un sens à la vie.

*Sens à la vie...
Apprendre à avoir les pieds sur terre,
Trouver un équilibre interne
Comprendre que la vie à le sens qu'on veut bien lui donner.*

Base du Neuro-Training

Redonner le CHOIX à la personne

Pour un Esprit magnétique comprendre que les réponses sont à l'intérieur de lui et non pas à l'extérieur.

Dans son intérieur qui a besoin d'être nourri, davantage valorisé et auto-réalisé.

3 - Le prédateur.... Les Vampires Psychiques

ou Pervers narcissiques nouvelle tendance 2.0

Définition

Ils n'enfoncent pas leurs canines dans notre jugulaire mais nous pompent subrepticement notre énergie.

Au travail, en amitié, en amour, ils se nourrissent de notre force vitale et épuisent ceux qui tombent dans le piège...

Cf livre de Stéphane Clerget

Qui sont-ils ?

Des individus qui ont besoin de l'énergie des autres pour exister.

Ils dépendent de nous et se nourrissent sans limites de tout ce que l'on peut leur apporter sur le plan affectif, émotionnel, énergétique.

*Exemples
Cette bonne copine qui vous pique peu à peu vos amis
Ce collègue qui tire la couverture à lui
Cette mère qui se sert de sa fille pour revivre sa jeunesse
Cet « artiste » qui s'appuie sur sa working wife pour réussir sa carrière...*

Le « VP » accapare non seulement l'attention de sa victime mais aussi toutes ses émotions

*On se dit souvent que c'est nous qui avons un problème...
Que nous sommes nerveux ou irritables bref d'une nature fragile*

D'où vient ce besoin ?

Le « VP » n'a pas son propre générateur, il n'est pas apte à trouver de l'énergie en lui-même donc il se branche sur nous pour combler ce déficit.

C'est instinctif, ils n'ont pas d'autre choix même si ils sont lucides sur leur fonctionnement

En NT : non choix ?!

Comment font-ils ?

Ils se positionnent simplement en victimes... (re triangle de Karpman)

En victimes de tout : des autres, des situations, de l'existence

Être victime permet de susciter de l'empathie, de l'attachement

« Nous sommes entrés dans une ère de victimisation qui valorise ce statut dans le regard social »

Être victime n'est pas une identité... la victime victimise la victime ouh la la

Différence avec les Pervers Narcissiques

Le « PN » cherche une jouissance dans l'exercice d'une manipulation ou d'une maltraitance en vue de la destruction de l'autre

Le « VP » est en quête d'énergie, il peut être totalement assisté, dépendant on peut avoir pitié de lui et presque volontairement se laisser vampiriser

car on sent leur fragilité et ça mobilise notre affection...

La jouissance du sentiment d'être utile à l'autre est du côté du vampirisé

Alors qu'on n'a pas pitié du « PN » on attend sa pitié !

La victime type

Les aidants en général, les hypersensibles Esprit magnétiques empathes

Le « VP » s'accroche à l'empathie de l'hypersensible Esprit magnétique

Telle la moule sur son rocher...

Lui qui a besoin d'être aimé coûte que coûte

Contexte propice

Le contexte familial est particulièrement délétère

Ben tiens bonjour la culpabilité

Ah mais tu ne fais pas quelque chose pour... ? (prendre un membre de sa famille au hasard)

Les parents peuvent devenir des « VP » ce sont généralement ceux qui ont le moins donné qui vont réclamer le plus par la suite

Absolument

*Bref si vous en croisez un :
« Fuyez pauvres fous ! »
Gandalf – Le Seigneur des Anneaux*

2 –NEURO-TRAINING

PHILOSOPHIE DU NT

Permettre à chacun de vivre librement son potentiel par CHOIX dans les meilleures conditions possibles.

Déprogrammer les situations douloureuses vécues dans le passé qui obligent la personne à ne pas pouvoir s'adapter à la situation présente, causant des désordres émotionnels.

Trouver où, pourquoi et comment donc le contexte dans lequel une personne est incapable de s'adapter de façon appropriée dans les différents domaines de sa vie.

Adaptation = faculté qu'ont tous les systèmes d'une personne de travailler ensemble pour créer les changements nécessaires en vue d'obtenir le résultat désiré dans une circonstance particulière

Comprend un processus d'éducation, de récupération, d'expression pour entraîner le système nerveux à surmonter son pré-conditionnement.

Le Neuro-Training corrige la relation à ...

EN APPLICATION

Vous l'aurez compris l'hypersensible Esprit magnétique (HEM) est un être en excès...

En excès principalement d'émotions !

Néanmoins sur une base de manque et de peurs.

« N'oublions pas que les petites émotions sont les grands capitaines de nos vies et qu'à celles-là nous y obéissons sans le savoir ».

Vincent Van Gogh

Somme toute assez expert Vincent il y aura laissé une oreille et la vie...

Tout d'abord le déclencheur : le choc négatif !

Le stress s'enregistre dans les cellules et y reste... Tout choc ultérieur fera écho au choc initial. Une reproduction en somme...

Ce choc négatif peut être à plusieurs niveaux que nous chercherons grâce au Monitoring musculaire :

Mental : une pensée, une attitude
Émotionnel : une émotion à chercher
Physique : une action un comportement

Fascias = tissu conjonctif venant d'un feuillet embryologique appelé mésoderme
qui durant le développement embryonnaire s'enroule sur lui-même
et est à l'origine de la motilité (micro mouvement)

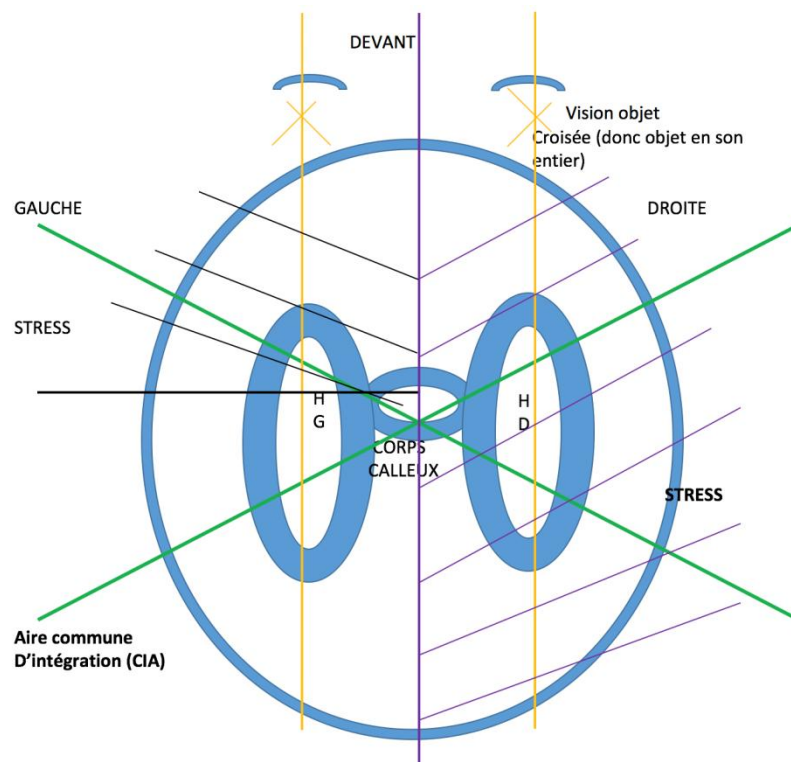
Outre ses fonctions de défenses de l'organisme, son rôle prépondérant
dans la coordination motrice

Tout traumatisme est gardé en mémoire par le fascia
et entraîne une modification de sa motilité.

Monitoring musculaire :
Utilisation du changement de réponse du muscle
comme indicateur d'un changement dans l'adaptation des systèmes d'une personne.
Outil utilisé en Neuro-Training.

COMMENT FONCTIONNE LE CERVEAU EN CAS DE STRESS

Tout d'abord le stress est devenu une détresse car il est en sur réaction au stress.
Il s'est mis en défense permanente, défense qui induit un changement dans son
fonctionnement.



A la naissance le cerveau fonctionne de manière unilatérale
Puis à l'étape du 4 pattes le corps calleux (« boîte de dérivation » qui va faire la connexion
entre les 2 hémisphères) permet le contrôle des 2 hémisphères en croisé.

L'hémisphère Droit est le siège de l'imagination, de la vie (opposé survie) veut relever des défis, veut fonctionner avec son Choix.

C'est lui qu'on veut !

L'hémisphère gauche est le siège des lois, de la vie en société, des défenses, veut des procédures, veut correspondre aux attentes.

Lui on a en a besoin mais « moderato cantabile »

Le système nerveux central consomme 30 % de notre neurologie pour son fonctionnement (eau, minéraux, sucres etc).

Si stress inadaptable le corps appelle le cerveau au secours (situation de survie) qui coupe la partie droite ⇒ économie de sucres, sang etc

Puis si besoin coupe le quart avant gauche du frontal (qui planifie, organise donc pas adapté situation).

Le cerveau ne fonctionne donc plus que sur le quart postérieur gauche en mode Survie avec l'aire commune d'intégration (CIA) qui répond à la nouvelle situation sur une base de défense ancienne donc on répète...

⇒ si on reste branché sur cet état le cerveau va attirer des situations de survie (le branchement défense se maintient dans le cerveau reptilien)

⇒ plus de vision globale des objets donc le cerveau « bug » car cette situation est anormale
Cela est à la base des dyslexies.

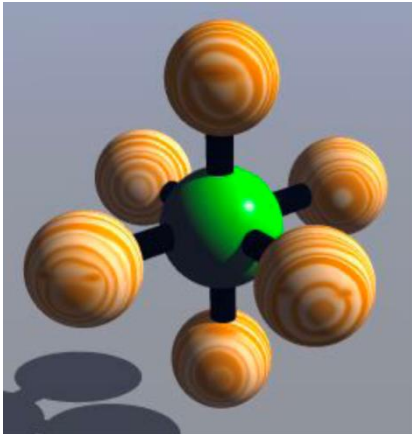
Nous devenons habitués à ce mode de défense, la Détresse devient une Habitude et le cerveau va fonctionner au ralenti avec 2 hémisphères cérébraux qui ne collaborent plus ensemble... il réagit maintenant en fonction de la mémoire et non plus en fonction de l'intégration des données des nouvelles options.

Il en résulte, comme déjà dit, une répétition du mode de défense précédent qui lui-même reproduit un mode de défense antérieur etc jusqu'au fameux choc négatif initial

Le Neuro-Training va « peler » comme un oignon les couches de l'extérieur (chocs les plus récents) vers l'intérieur (chocs de plus en plus ancien) selon les Lois de récupération de Hering.



Tout en sachant que chaque couche peut comporter 1 ou plusieurs dossiers comme ceci



« Tout doit pouvoir (**Énergie**)
Exprimer sa Nature (**Génétique**)
Partout et à tous moments (**Temps/Espace**)
Pour se sentir intégré (**États profonds**)
Et vivre l'**Unité** avec soi et avec les autres
Par **Choix** »
Initiation au Neuro-Training

QUE FAIRE EN NEURO-TRAINING ?

1. Rééduquer le cerveau

Apprendre au cerveau à ne plus aller en mode de défense (détresse).
Ramener le sang dans les aires cérébrales qui n'ont plus été irriguées

2. Se libérer du stress émotionnel

Pour faire affluer le sang nous faisons un contact Fronto Occipital.
Le Frontal se remet à planifier et organiser.
L'Occiput, centre de la vision, peut voir différemment.
On rebranche le cortex et on dit au reptilien : fonctionne de manière complète.
On débranche l'Amygdale, en enlevant le sang des pariétaux, qui est la glande responsable des réactions de lutte ou fuite.

3. Penser différemment

Amener le cerveau d'abord à de nouvelles manières d'affronter les situations menaçantes jusqu'à ce qu'il ne perçoive plus de menace.
Il trouvera à un moment une solution mieux adaptée et la choisira plutôt que la survie à tout prix.

4. Schémas de défense

Ils peuvent être physiques, émotionnels, mentaux et neurologiques.
A des degrés de bénins à invalidants.
Nous nous habituons à ce mode de défense constant et entrons dans un système de conditionnement où de moins en moins de réactions de défense sont « normales ».

Notre vertical (soi) n'étant pas en équilibre nous lançons notre « boomerang » ou notre relation vers l'extérieur, les autres de manière déséquilibrée et obtenons donc le contraire de ce que nous souhaitons.

Chouette, vive le subconscient

Les Défenses primaires et surtout le n°1, notre cher saboteur interne, vont être à « élaguer » en premier fatalement pour retrouver notre chemin... de vie.

1° Mental = Moi Négatif

2° Émotionnel = Etoile à 5 Branches

3° Physique = Atlas Primaire

4° Méridiens = Hara

5° Habitudes = Système Lymphatique

6° Peurs = Chaine Postérieure

7° Croyances = Glandes 2 Points

8° Métaphore = Stress Surrénalien

9° Famille = Dette / Programmation

10° Société = Influence

11° Lois Universelles =

Congruence des 4 faces du tétraèdre

Ligne de Soi positif

Ligne d'expression

Ligne de naturel

Ligne de vie

Ligne de Soi essentiel

Ligne de Soi inspiré

Ligne de Soi naturel

Ligne Soi véritable

Ligne d'Énergie Ming

Ligne d'Énergie Jing

Ligne d'Énergie Shen

En Médecine chinoise

Ming est la capacité de mettre Jing et Shen en action (lié au Poumon)

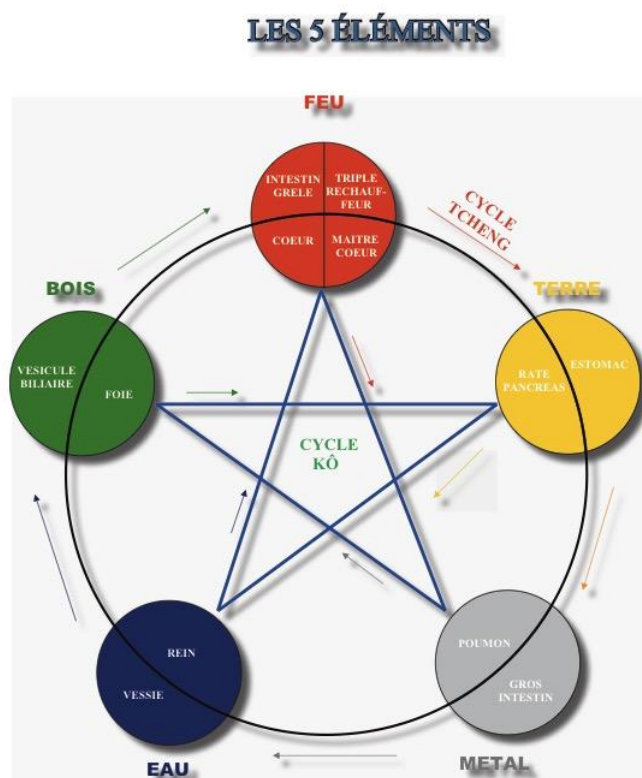
Jing est notre puissance (lié au Méridien du Maître Cœur)

Shen est l'énergie qui anime la forme et le corps (lié au Cœur)

Elle est associée aux émotions

Su Wen affirme que des émotions trop fortes peuvent le détériorer et avoir de graves conséquences

LA THEORIE DES 5 ÉLEMENTS



Dans le Stage « Énergie libre » nous avons appris que les Chinois ont toujours divisé le monde en 5 éléments symboliques : Bois, Feu, Terre, Métal et Eau (Huangdi Neijing ou Classique interne de l'Empereur Jaune daté entre -550 et 220).

Tout sur terre est régi par l'un de ces éléments et leur interaction constante associée à celle du Yin et du Yang explique tout changement et toute activité dans la nature.

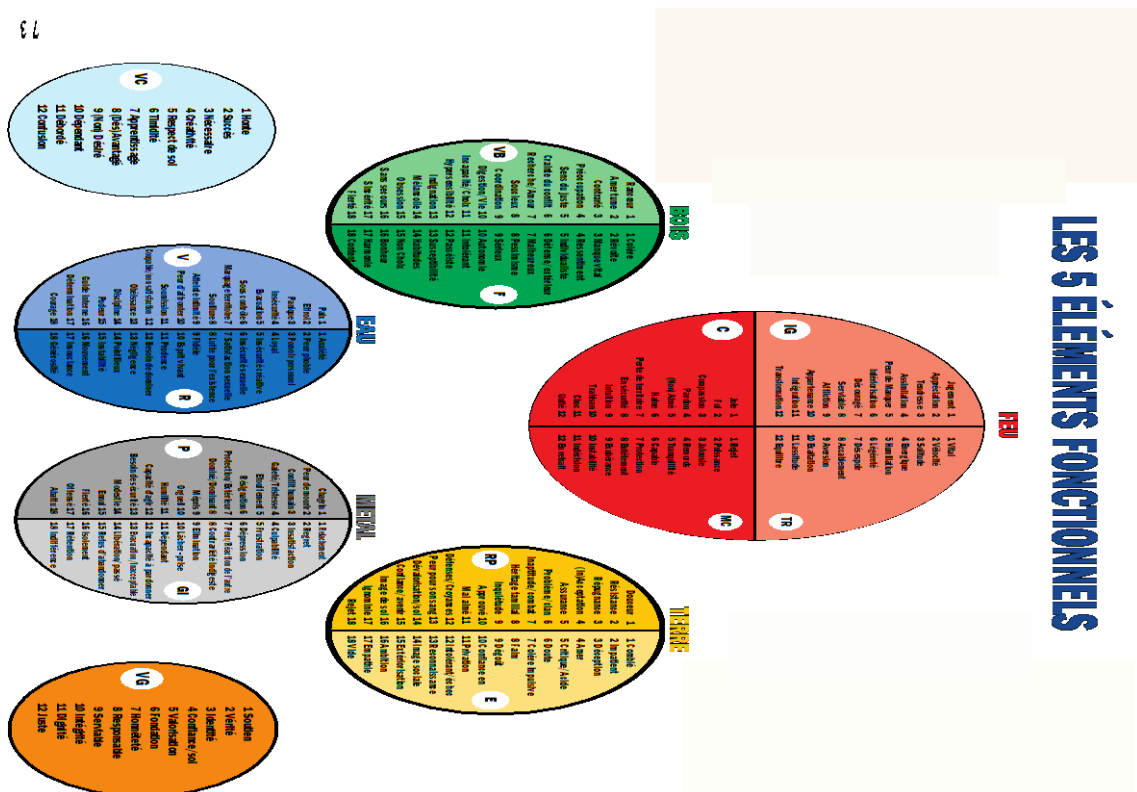
Ce même symbolisme s'applique à l'Homme.

Les 7 émotions habituellement les plus ressenties sont associées aux organes Yin (intérieur du cercle).

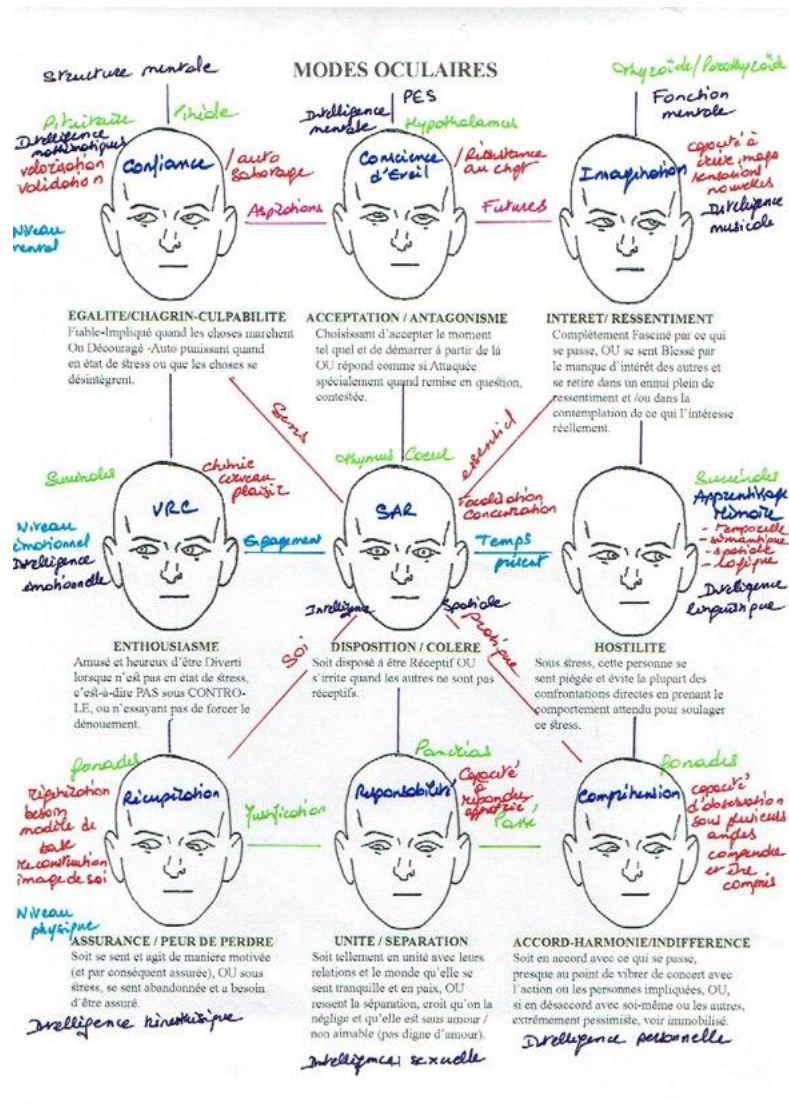
- | | | |
|--|---------------------|-----------------------------|
| 1. La joie (xǐ; 喜) | associée au Cœur | associée à l'élément Feu |
| 2. La colère (nù; 怒) | associée au Foie | associée à l'élément Bois |
| 3. L'anxiété (yōu; 忧) | associée au Poumon | associée à l'élément Métal |
| 4. Les soucis (sī; 思) ou le Chagrin | associés à la Rate | associés à l'élément Terre |
| 5. La tristesse (bēi; 悲) et la concentration | associées au Poumon | associées à l'élément Métal |
| 6. La peur (kǒng; 恐) | associée aux Reins | associée à l'élément Eau |
| 7. La frayeur (jīng; 惊) ou l'Effroi | associée aux Reins | associée à l'élément Eau |

La frayeur affecte d'abord le Cœur car elle est inattendue mais si elle persiste elle devient une peur extrême qui touche les Reins.

Chaque émotion survient dans le champ psychique qui relève de l'organe correspondant.



Ces émotions vécues comme stressantes demanderont à être équilibrées, défusées (nettoyées) par des rotations ou modes oculaires notamment
 Le fait de défuser un mode oculaire stressé fait qu'au lieu d'attirer l'émotion négative quand on regarde dans une direction, on attire le positif.
 Les rotations libèrent le stress associé aux circuits existants entre les modes oculaires.



Il existe également une Meilleure Option Neurologique n°7 pour infuser, c'est à dire nettoyer une émotion stressante et la remplacer par une émotion positive pour la personne. (cf Mental Optimum 2)

Les schémas émotionnels (cf Libération émotionnelle 2) sont aussi des processus d'équilibration merveilleusement puissants.

Il y a un Événement ⇒ On en a une Perception ⇒ On ressent une Émotion
 Tout cela fusionne

On ne peut changer l'événement : il a eu lieu

L'émotion nous appartient (ressentie comme négative pour une personne et pas pour une autre)

En fait le Neuro-Training fait changer la perception que l'on a eu

Et c'est cela qui change tout...

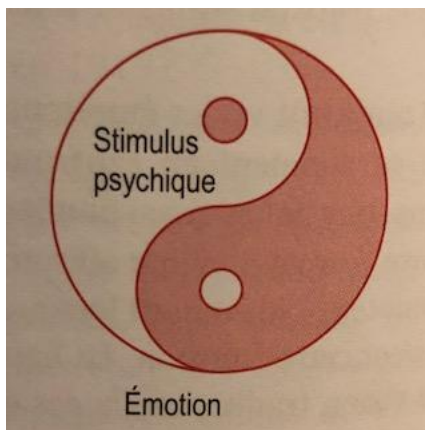
Qu'est-ce qu'une émotion ?

« Au commencement était l'émotion. »

Louis-Ferdinand Céline

Les émotions sont des stimuli mentaux qui agissent sur notre vie affective ; normalement elles ne provoquent pas de maladies.

Les émotions ne deviennent causes de maladie que lorsqu'elles sont excessives ou prolongées, et très intenses.



Émotion vient du latin Emotere
Mouvoir hors de, chasser, dissiper

Sans émotion, la vie n'a pas de sens.
José Chouraqui

La **philosophie chinoise** est une des nombreuses « bases » du Neuro-Training.

Elle dit que l'homme est une antenne entre l'énergie du Ciel (cosmique) et celle de la Terre (tellurique).

Son rôle est de transformer ces énergies pour les rendre humaines et se développer grâce à elles.

L'équilibre et l'harmonie de l'Univers reposent sur l'équilibre du Yin et du Yang.

Le Yin représente la force négative et passive, il est de nature féminine, obscure et est symbolisé par l'eau.

Le Yang est la force positive et expansive, il est de nature masculine, lumineuse et est représenté par le feu.

L'un ne peut exister sans l'autre.

Rien n'est figé, les Chinois ne croient pas en absolu et idéal : tout est relatif, flexible et changeant.

La clé de la théorie du YIN – Yang est l'équilibre relatif.

*Jing et Shen que nous avons vu plus haut représentent
la polarité Yin Yang d'énergies dans le corps*



La cause sous-jacente de toutes les maladies sont les émotions.

Chaque organe possède ses propres émotions.

Elles sont selon la Médecine chinoise les causes internes principales de la maladie (nèi yīn; 內因 ou causes internes de la maladie).

ÉMOTIONS DES HEM

Dans notre cas voici les émotions spécifiques les plus importantes et comportements liés en pensant toujours que chaque chose peut être vécue en positif et en négatif en fonction de la personne.

Relations Éléments - Neuro-Training
Je prends mon expérience...

Pathologies souvent liées ou commentaires

Partons de l'élément **EAU** : lié aux Peurs...
 Et au Courage d'être soi
Liée au système osseux, génito-urinaire,
à la sexualité, à la gestation et aux fluides

no comment

VESSIE

Émotions

La PAIX !!!! mais aussi la Peur d'affronter

Comportement

Contrôlé par les autres et Marquage de territoire

Souvent des Cystites qui sont une manière
de délimiter son territoire, de poser des limites

REIN

Émotions

PEURS et Anxiété

Comportements

Peur d'avoir peur et Tout est stratégie de défense

Les Surrénales sont liées au choix de lutte ou fuite et nous ramènent au fonctionnement de notre cerveau en cas de stress ci-dessus

Le Rein contrôle un peu tout ! grâce aux points d'acupuncture R27 nous avons accès la chimie du sang, les problèmes d'inhibition visuels, les allergies héritées, ils donnent accès à la généalogie...

Rein = peur = voir chapitre refoulement

Le Rein contrôle (tout) et aussi l'intensité émotionnelle...

Élément **BOIS** : lié à la Direction (dans la vie), projets et aussi au Conflit

Lié à la croissance, au système tendino-musculaire

VESICULE BILIAIRE

Émotions

HYPERSENSIBILITÉ, Rancœur et Crainte du conflit

Comportements

Sens du Jugement et Incapacité de choisir

C'est elle que l'on ira voir en premier en Neuro-Training

Les HEM vont généralement être sujets aux migraines ophtalmiques

Signification : Je cherche une solution que mon cerveau ne peut pas trouver et traiter

Les personnes VB sont hypersensibles (sic) et ne supportent pas le conflit

Avec une problématique de choix...

FOIE

Émotions

Colère, Manque vital et Passéiste

Comportements

Inertie, Difficulté de choix et Défense contre ses habitudes

Processus en Contexte Mental Doute - Habitudes

(pour nettoyer les habitudes héritées qui attirent des événements similaires dans le présent)

Et éviter de fait un éternel recommencement

Élément **FEU** : lié à la Joie mais aussi aux Peurs sociales

Lié au système circulatoire, à l'expansion

CŒUR

Émotions

Manque de Joie, Compassion, en Sécurité, Choc, Perte de territoire *ça va fort*

Comportements

Besoin d'être aimé, Peur de ne pas être aimé, Difficulté à gérer ses émotions !!!

Le Cœur est notre générateur électrique et notre direction dans la vie, il est notamment présent dans le processus Identité en Contexte d'harmonie relationnelle car le Cœur est notre Shen (Âme – esprit)

MAITRE COEUR

Émotions

Rejet (de sa puissance) et Remords

Comportements

Rejet de soi, de son corps, de ses sentiments etc. et Pardon

INTESTIN GRELE

Émotions

Jugement, Appréciation et Peur de manquer

Comportements

Tristesse et Non apprécié

*IG servant physiquement à trier les bons nutriments
Pathologies de « tri » importantes au niveau du cerveau émotionnel
En relation avec qui lui élimine
Intolérances alimentaires, allergies, colites etc.*

Généralement le processus de la valve Iléo-caecale est un incontournable

(VIC associée à la peur du choc en retour, peur de mal faire...)

Physiquement elle est une « porte saloon » qui évite aux bactéries de Gi de rentrer dans IG et est appelée Oiseau-Lyre car elle garde la trace de toutes les maladies

Et je le rappelle tant que l'on garde la trace on garde le problème

Normalisation abdominale générale et

Étirement des méridiens du Cœur et de IG sont très appréciés ☺

TRIPLE RECHAUFFEUR

Émotions

Solitude, Exaltation et Accablement

Comportements

Tout contrôler, Rien ne va, Dépression

*Le TR est également lié à la vitesse,
pour les HEP un besoin de tout faire au mieux du mieux jusqu'à l'épuisement
mais certaines émotions les rendent également inertes...
Le mouvement est stoppé voir gelé... et le mouvement c'est la vie*



La lymphe est à vérifier partout, elle est associée au mouvement

Donc

Dès que l'on veut attirer vers soi et que ça résiste = lymphe

Dès que l'on ne veut pas aller vers = lymphe

Dès que l'on se retient d'exprimer...

Les Émotions liées sont la peur de perdre, l'hostilité réprimée

(Processus Contexte physique)

Les Neuro Lymphatiques de chaque organe des 5 éléments peuvent également être récurrents car ils correspondent à :

Je me retiens de

Stagnation

Problème de mouvement

Élément **TERRE** : lié à la transformation et au Rejet

Lié au système digestif, aux globules rouges

RATE PANCREAS

Émotions

Résistance (à la Douceur aussi), Problème/Clan et Image de soi

Comportements

Anxiété, manque de douceur, pas soutenu par son clan/famille

ESTOMAC

Émotions

Impatient, Déception, Critique/Acide et Empathie

Comportements

Tendance à ruminer, ressasser, Jamais satisfait et Conflit de manque

Acide chlorhydrique dans Estomac est à chercher pour les Allergies

Avec Processus Allergies où on teste les Valves Iléo-Caecale et Houston

(processus Contexte physique)

Des capsulites probables à l'épaule car les HEP ne se sentent pas épaulés

On ne voit que les 5 ou 10 % des choses qu'ils ne font pas

(ils l'attirent toujours bien sûr)

Les épaules sont « gérées » par les méridiens RP et Estomac

Qui demanderont à être équilibrés

Élément **MÉTAL** : lié à la séparation, à la précision

Lié à la respiration, au cutané, au système immunitaire,

aux globules blancs, aux défenses

POUMON

Émotions

Chagrin, Gaïeté/Tristesse, Protection/Extérieur, Dominé/Dominant

Comportements

Besoin de l'affection des autres, Besoin d'un espace de liberté et de sécurité, Manque d'autonomie et Sentiment de passer à côté de sa vie

*Le Poumon est lié aux conflits humains et à l'étouffement
donc souvent de l'Asthme qui est un conflit d'extériorisation
Il gère également les émotions inutiles...*

La lymphe sera encore à vérifier dans ce cas

GROS INTESTIN

Émotions

Insatisfaction, Culpabilité, Peur de la Réaction de l'autre, Dépendant et isolement

Comportements

Frustration, Peur du Choc en retour, Peur de manquer et Timidité

*Peur du choc en retour(VIC)
et de la réaction de l'autre mènent souvent à une appendicite*

Le processus physique des Réflexes du côlon qui est sur une base de « palper – pincer » va faire apparaître des problèmes reflétés. Le côlon est le lien entre le crâne (lié au père) le sacrum (lié à la mère) et le pied (lié à la direction dans la vie).

L'intestin est lié à la colère et à l'hostilité réprimés...

CIRCULATION DE L'ÉNERGIE

Donc ces émotions (considérées comme cause de la maladie) altèrent la circulation du Chi (énergie vitale postnatale produite par le Poumon, l'Estomac et la Rate)

perturbent l'Esprit (Shen qui réside au cœur, énergie qui anime la forme et le corps)

l'Âme éthérée (Hun) ou âme chez les occidentaux

et l'Âme corporelle (Po) contre partie physique de l'âme éthérée, elle est située dans le Poumon

et par là même l'équilibre des organes internes et l'harmonie entre le Chi et le sang, (le sang est la mère de l'énergie et l'énergie est le maître du sang).

L'énergie s'écoule dans douze méridiens bilatéraux et produit dans le corps une circulation énergétique en équilibre.

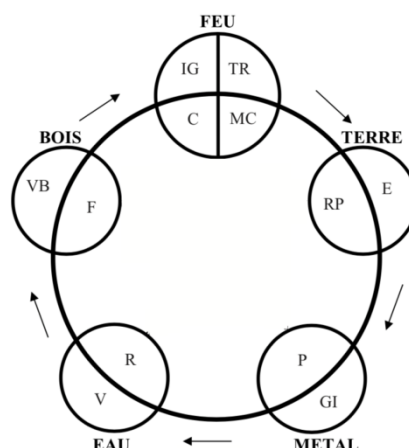
Elle circule selon 2 cycles :

Tcheng ou cycle d'alimentation : c'est le cercle qui passe par tous les éléments (Yang)

Le Bois nourrit le Feu qui ne

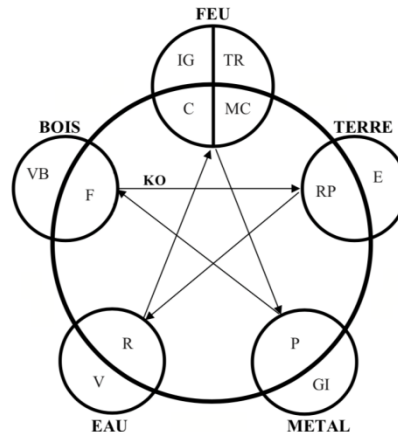
il (minéraux) qui nourrit l'eau

qui fait pousser le Bois.



Kô ou cycle de contrôle : c'est l'étoile au centre du cercle (Yin)

Le Bois retient la Terre, la Terre domine l'Eau, l'Eau éteint le Feu, le Feu fond le Métal, le Métal coupe le Bois.



De ce fait il peut se créer des blocages dans ces cycles d'énergie soit dans l'alimentation un organe n'est plus nourri par un autre ou dans le contrôle, un organe ne contrôle plus le suivant.

REFOULEMENT

La cause principale est le REFOULEMENT.

L'émotion est une énergie qui, pour être vécue correctement, a besoin de traverser le corps et d'en sortir.

Proprement si je puis dire sans mettre le « bronx » partout

On réprime ses émotions, ses comportements pour être acceptable, par peur de...

Oui même en ayant trop on réprime quand même le serpent qui se mord la queue

Nous créons de ce fait un Chi pervers (ou énergie perverse, qui fonctionne à l'envers) qui va créer des symptômes de maladie pour nous dire : « Holà, il y a quelque chose qui ne va pas » Les messages d'information ne retournent plus au cerveau (feedback) la boucle cybernétique est rompue mais lui ne recevant plus rien se dit « OK si je n'entends rien c'est que tout est normal ».

Corps et mental forment un système cybernétique qui surveille constamment tout changement dans son environnement interne et externe.

Le refoulement est la répression de l'esprit même de la récupération humaine.

La peur est certainement l'agent de refoulement le plus puissant dans le contexte émotionnel.

Nous aurions dû exprimer dans le bon sens (Tcheng ou Kô) ce que représente l'organe. Cela n'a pas été fait et a été réprimé donc ça sort par le corps.

Pas « proprement » donc

Maladie = le mal à dit...

Éliminer les causes de refoulement qui entravent la ligne de récupération est LA priorité qui prime sur toutes les priorités en cherchant : où (localisation), quoi (nature) et quand (cadre de temps).

L'énergie libérée peut enfin être utilisée.

Il y aura beaucoup beaucoup de refoulements qui seront équilibrés par le processus éponyme.

Les refoulements peuvent apparaître également en post-tests c'est-à-dire les vérifications de fin de séance qui permettent de savoir que tout le travail a bien été effectué et intégré. Généralement révélés car ils étaient latents et le travail réalisé les a fait remonter à la surface, et nous sommes prêts à les enlever.

RÉSULTATS

*Après toutes ces possibilités d'équilibration
Et le Neuro-Training en a encore plein*

Tout est donc une question d'équilibre...

Non pas d'équilibre parfait mais d'équilibre relatif, comme déjà mentionné, ou personnel.

Chaque être est unique et même si nous pouvons tenter de « classifier » des personnalités, leur chemin vers l'équilibre sera unique.

Et le Neuro-Training permet à chacun de trouver son chemin...

En libérant le potentiel de chacun en éliminant les obstacles ou les limitations provenant des peurs, habitudes et croyances acquises ou héritées.

Pour qu'il puisse exprimer ses compétences par CHOIX comme dit précédemment.

Et en constante évolution car rien n'est figé tout est en mouvement.

Pour le HEM, alléger nos émotions extrêmes, les rendre fluides, les remettre à un niveau « normal » sur l'échelle de chacun.

*Tout ce qui est fluide est divin
José Chouraqui*

Mieux s'accepter permet d'arrêter le cercle vicieux qui consiste à subir les actes extérieurs alors qu'on les attire (inconsciemment bien sûr).

Nous cessons d'être pré-conditionnés à répondre d'une manière répétitive (le cerveau fait du mieux qu'il peut mais fonctionne comme un ordinateur -humide- et recherche constamment dans sa « base de données » des réponses existantes à une situation similaire à celle vécue et reproduit...

Les HEM se bloquent dans un état de victime, dans un état de non choix, l'impuissance apprise.

Le Neuro-Training aide à récupérer de ce qu'on a vécu.

Ce que l'on a vécu depuis peu, longtemps, fort longtemps ou hérité.

Chaque équilibration se fait dans le cadre de temps demandé par le client et vérifié par le Neuro-Trainer.

5 cadres :

- Période d'expérience de vie : de la naissance à notre âge actuel
- Période de référence de vie : in utéro
- Générations : tout ce qui va être transmis par la généalogie
- Présent
- Futur : pour libérer le chemin

Donc pour résumer

- Une « lecture » des demandes du cerveau vérifiée par le Monitoring musculaire

Fiable et tangible merci Descartes

- En appui sur des techniques qui peuvent être millénaires

Cf Médecine Chinoise

- Des équilibrations efficaces qui permettent de « rebooter » sur du neuf

Adieu prépondérance de l'hémisphère gauche, vive les hémisphères croisés

- Sans dénaturer l'être profond de la personne mais en accord avec ses demandes profondes
- Une neutralité de la procédure car en vérification permanente des demandes de la personne, de son pourcentage d'énergie disponible, de sa permission à travailler
- Donc en respect de qui elle est
- Pour qui elle veut être depuis toujours
- Des vérifications finales pour être sûr que le travail est cohérent et a aidé la personne

VOILÀ !

Moralité

J'ai vraiment BIEN fait de ne pas lâcher l'affaire !!!

Le chemin a été exigeant, remuant...

MAIS TELLEMENT GRATIFIANT !

C'est toujours moi mais EN MIEUX

Ça y est j'ai la PAIX avec moi-même

Donc avec les autres

Vertical et horizontal ☺

Remerciements

Il y a tant d'autres choses à dire...
Le mieux c'est de les vivre
Alors

Merci José

Pour tout cet enseignement, ce don de toi
Toutes ces années de recherche et de transmission
Et de nous avoir supportés...

Merci à ma promotion de géniaux doux dingues avec une mention spéciale aux locataires du Suite Home ... On a réussi à laisser l'hôtel entier et pourtant on a pensé à boucher la piscine avec une licorne....



Merci au quinté de feu (bisous les filles) et à ma binôme Betty qui s'est épanouie comme la belle fleur qu'elle est !

Merci aux diplômés qui nous ont aussi supporté les pôvres...

Love You

*« Certains ne deviennent jamais fou...
Leurs vies doivent être bien ennuyeuses. »
Charles Bukowski*