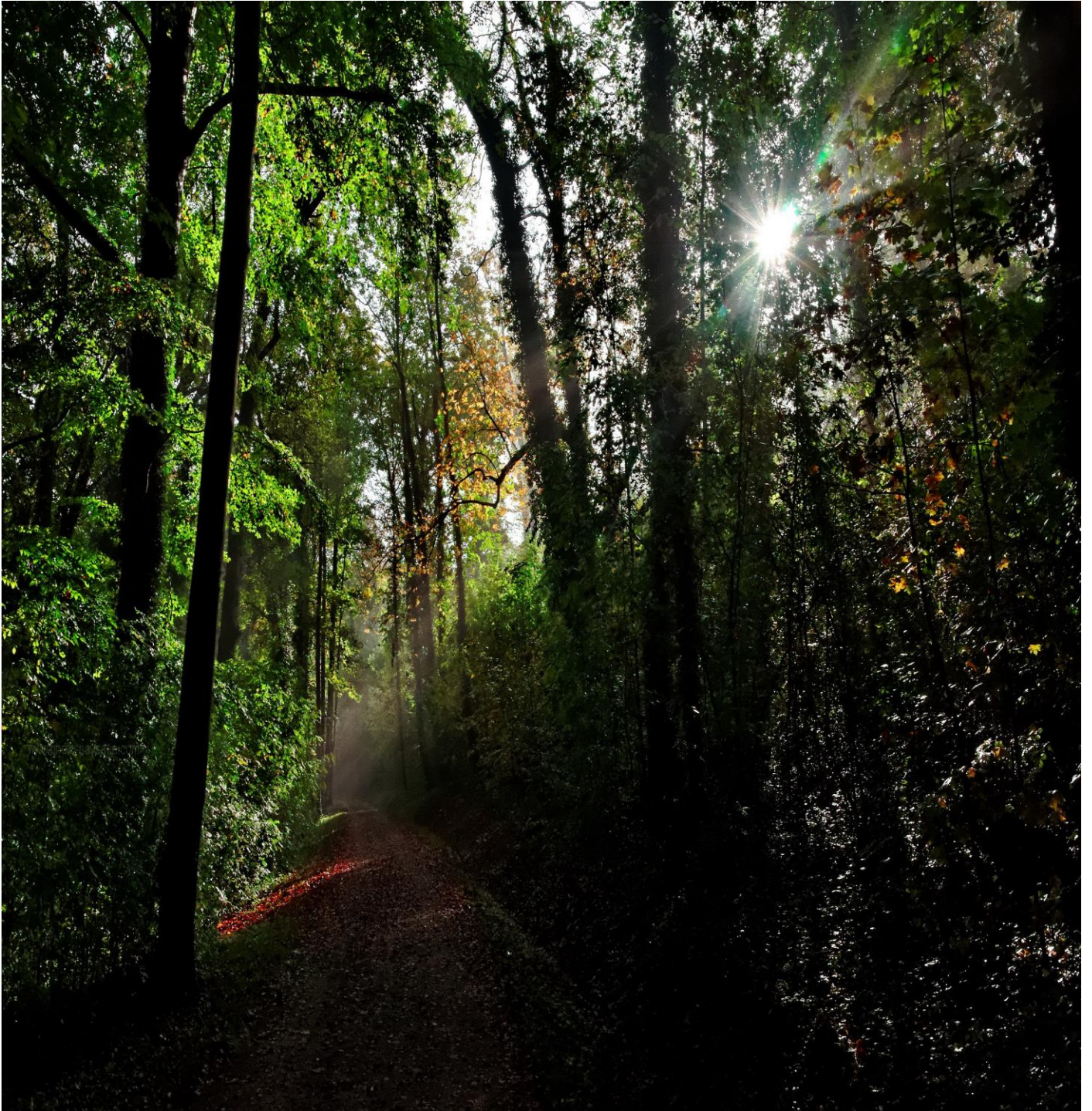


Histoire d'une vie ...



Ludovic Son

Histoire d'une vie ou comment retrouver son chemin, s'aligner avec soi-même

Introduction

Bilan de ma vie, ma relation avec le neuro-training.

Chapitre 1 : choix et croyances

- a) Choix de vie affectifs et familiaux, trouver l'équilibre.
- b) Parcours professionnel, une lutte constante.
- c) Problèmes de croyances, blocages, faire des choix et apports du neuro-training.

Chapitre 2 : compréhension et acceptation

- a) Trouver l'harmonie dans la vie.
- b) Décider de ne plus s'acharner, accepter et accueillir la vie. Savoir ce qui est bon pour soi.
- c) Chemin de vie cohérent et en adéquation avec soi aidé par le neuro-training.

Chapitre 3 : le pouvoir et l'engagement

- a) Retrouver sa propre identité et croire en soi.
- b) Si cela se présente à soi, c'est que c'est le moment d'y aller.
- c) Reprendre le pouvoir, la confiance en soi, l'harmonie générale, l'équilibre grâce au neuro-training.

Conclusion

Rien n'est figé...

Remerciements

Introduction

Bilan de ma vie, ma relation avec le neuro-training.

Voilà ma rencontre avec le neuro-training. Depuis maintenant une trentaine d'années, je pratique le neuro-training et cette technique m'a permis de changer ma façon de voir les choses. Vers l'âge de huit ans, faisant partie d'une session sport études gym, je me blessai au coude juste avant une compétition importante ce qui m'empêcha de participer à celle-ci et m'obligea à prendre soin de moi. J'ai donc effectué une rééducation avec José Chouraqui qui par la suite, me fit découvrir le neuro-training. En effet, un peu plus tard, je rencontrais des problèmes de confiance en moi et d'apprentissage dû à mon parcours scolaire très différent d'un cursus normal de par cette session sport études où je faisais beaucoup de sport au détriment de mes études.

Ayant essayé plusieurs techniques d'apprentissage pour réussir scolairement, je me battais pour y arriver mais n'obtenais pas les résultats escomptés. Ma mère et moi avons donc décidé d'avoir le maximum de possibilités. Je commençais donc une nouvelle façon d'aborder les problèmes en faisant mes premières séances. Les résultats furent efficaces, et je réussis à prendre confiance de mes qualités et possibilités. Etant assez jeune, je ne mesurais ni ne comprenait pas tous les tenants et les aboutissants de cette approche. Aussi, à la fin de mes études au lycée hôtelier de Marseille, je décidai de rentrer dans la vie active le plus rapidement possible. Par choix à cette époque car je voulais être indépendant financièrement et professionnellement. Plus tard je compris que cette voie professionnelle appartenait à mes ancêtres du côté paternel car ma grand-mère avait toujours rêvé de devenir cuisinière professionnelle. Je le conscientisais une vingtaine d'années plus tard en continuant le travail sur moi. En effet, je continuais à pratiquer le neuro-training lorsque j'en sentais le besoin.

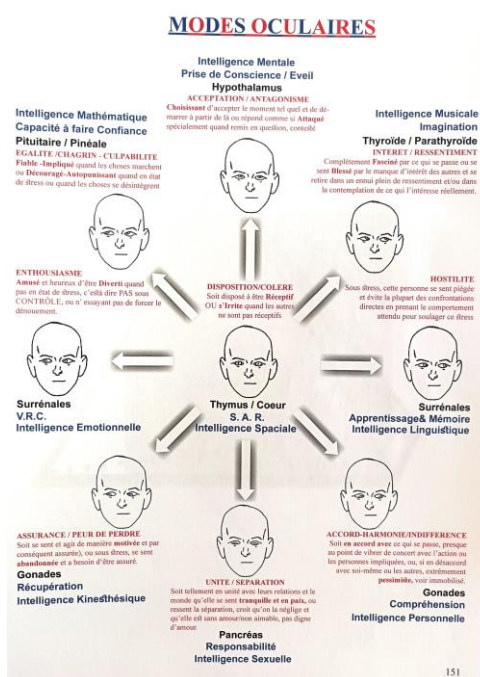
Après plusieurs années sans faire de séance, croyant que tout était aligné dans ma vie, entre la naissance de mes enfants, un travail et un savoir-faire acquis sur plusieurs années d'expérience, et un amour rencontré à seize ans, mon papa décéda. Ce fût un choc émotionnel très fort pour moi et ma vie bascula. Ce fût l'élément déclencheur de mon changement de vie pour m'aligner avec ce que je voulais vraiment être. Peut-être avais-je peur de le faire avant car je savais que je rendais mon père fier de par mon travail et son intensité. Il disait que j'étais un travailleur qui ne se ménageait pas et ne s'arrêtait jamais. Je compris que la vie n'était pas de correspondre aux attentes mais de vraiment faire ce qui nous rend heureux. C'est idiot de vivre cela pour en arriver à comprendre toutes ces choses. Mon chemin était peut-être de le vivre pour m'en rendre compte. Le neuro-training me faisait peur de par sa grandeur au vu de tout ce que cela

m'avait apporté et je considérais José Chouraqui comme un extraterrestre capable de m'aider dans plusieurs problématiques. Bien que je sache aujourd'hui que ce n'est pas mon sauveur mais un facilitateur avec des clés pour m'aider à accéder à ce que je n'arrivais pas à comprendre. Je savais juste que les séances me libéraient et m'aidaient à y voir plus clair, à comprendre mes comportements, mes émotions. Je pris conscience de beaucoup de choses et après des années à me demander si je pouvais explorer et comprendre le neuro-training, je décidais de me lancer dans la formation. Mais qui dit choix de vie différent, dit aussi remettre beaucoup de choses en question, au niveau professionnel, vie familiale, vie amoureuse ou affective et le bilan sur ma vie antérieure. Je décidais aussi d'arrêter complètement mon métier de cuisinier qui était rassurant pour moi mais plus du tout en adéquation avec ma vie. Donc engagement dans la formation neuro-training, mais aussi dans un nouveau métier de formateur en restauration dans le milieu médicosocial. Toutes les valeurs que je voulais mettre en pratique dans ma profession prenaient enfin un sens. Au niveau familial aussi, je décidais d'être plus présent pour mes enfants qui ne sont malheureusement beaucoup partis en vacances en raison de mon travail qui prenait beaucoup de place dans ma vie. Au niveau de mon couple, je rebattais toutes les cartes car après vingt ans de vie commune, je ne savais plus si nous étions encore en harmonie. Tout s'imbriqua, même si je rencontrais des difficultés à apprendre et à me reconstruire avec la mère de mes enfants. Celle qui deviendra ma femme, et avec qui je m'engagerai dans un mariage alors que pendant des années cela ne correspondait pas à ma façon de voir les choses. L'engagement, un mot que j'avais sûrement oublié. En fait, toute cette période fut un engagement sur tous les plans de ma vie. Faire des choix, même s'ils semblent difficiles et inatteignables, et aller au bout de ce que je voulais être. Avoir le courage d'être moi. Au plus j'avancais dans ma formation neuro-training, au plus tout cela prenait un sens. De par ce qu'il était dit et de par ce qu'il sortait lors des séances d'entraînement ou de pratique avec mes collègues.

Tout ce vécu, mes échecs scolaires, mes difficultés d'apprentissage et ma façon de devoir me battre pour y arriver ne me poussait pas à changer. On croit peut-être qu'il faut souffrir pour réussir mais ce ne sont que des croyances. On peut prendre du plaisir dans la difficulté. Et cela, il faut en prendre conscience. Comment, en ne restant pas bloqué sur nos difficultés passées et en allant chercher de nouveaux défis, dans les domaines dans lesquels on pensait qu'ils étaient nos lacunes, en prenant conscience que tout est possible, et qu'on a réussi des choses très dures dans le passé. Je travaillais dur, ne partais pas en vacances, ne profitais pas de ma famille avec tout l'amour que j'ai pour eux. Ces épreuves ne sont-elles pas les plus difficiles à vivre ? Ne vivre que pour survivre, financièrement, assumer le bon fonctionnement de la famille, l'éducation des enfants. Et le plaisir dans tout ça ? La vie doit être bonheur et plaisir, c'est pour cela qu'il faut la vivre intensément. Mais comment la vivre intensément lorsque l'on pense qu'il ne faut manquer de rien, correspondre aux attentes, ne jamais faiblir. Manquer d'affection, d'amour est je pense aujourd'hui plus dur que de manquer d'argent ou de confort. Le temps passé en famille et les choix que l'on fait sont bien plus importants que tout l'or du monde. Non seulement je travaillais dur ce qui m'a bien entendu permis d'avoir une maison par exemple, mais mes priorités n'étaient pas les bonnes finalement.

Tout doit être équilibré, le travail, les amis, la famille, les sorties... Pour avoir accès au bonheur. Bien entendu, je n'ai pas tout atteint mais je pense avoir compris et tout mettre en œuvre pour m'aligner avec cela. Le futur me dira si j'ai raison.

*Les fonctions cérébrales sont essentielles pour avoir des comportements adaptés. Chaque fois que nous sommes coincés dans un mode oculaire, avec une relation stressante, nous attirons à nous toute douleur passée associée. Chaque mode oculaire donne accès à des mots du baromètre qui permettent de connaître les émotions négatives impliquées ainsi que ce que la personne désire (l'état mental désiré).



1) Le système d'activation de la réticulée : concentration focalisation. Il est focalisé sur la priorité dans l'instant. Il se concentre sur ce qui, pour nous, est le plus menaçant ou le plus important à un moment donné.

2) Conscience d'éveil : résistance au changement. Nous changeons constamment. Si nous nous opposons à ce changement à quelque niveau que ce soit, la pression de résistance à ces changements s'accumulera et nous forcera à changer d'une manière ou d'une autre. C'est voir les choses telles qu'elles sont.

3) Imagination : pensée. L'imagination est un outil très puissant et méconnu. Imaginer c'est créer des images ou des sensations qui n'existent pas auparavant.

4) Apprentissage et mémoire : on apprend soit par plaisir soit par souffrance. Si on oublie l'information, on ne l'a pas apprise. Si, pendant l'apprentissage, des réactions de stress sont associées à l'information, ce stress restera associé à la mémoire de l'information.

5) Compréhension : faculté d'observation sous plusieurs angles et avec des points de vue divers. Capacité du cerveau à regarder les choses de différents points de vue. Chaque fois que nous nous limitons à notre définition personnelle de la vie, nous limitons toutes nos capacités.

6) Responsabilité : capacité à répondre, à ressentir et à agir. Il s'agit là de notre capacité à répondre de manière appropriée. Ainsi, nous ne perdrons pas notre pouvoir personnel sur la situation en question.

7) Récupération, reconstruction, image de soi : l'un des processus du cerveau est de se rétablir et de réparer les dégâts que la vie quotidienne occasionne aux tissus et aux circuits du corps. En l'absence de cette faculté de récupération, les dégâts à réparer ne feraient qu'augmenter et seraient un véritable problème.

8) Voies de récompense cérébrale : celles-ci stimulent le cerveau à produire encore plus de catécholamines. Nous avons besoin de la présence de ces substances dans le cerveau car elles contribuent fortement aux processus d'apprentissage et de mémoire.

9) Capacité à faire confiance, validation, valorisation : si nous ne pouvons pas nous faire confiance, nous nous invalidons nous-même et nous avons tendance à projeter cela sur les autres et le monde entier. Ce processus de validation se sert de nos perceptions et des conclusions que nous tirons de notre vécu comme source de référence primaire.

Fonctions cérébrales 1, 4 et 8 associées au présent et à la thyroïde.

Fonctions cérébrales 2, 3 et 9 associées au futur et l'hypothalamus.

Fonctions cérébrales 5, 6 et 7 associées au passé et surrénales.

*Libération émotionnelle 2, mental optimum 1, neuro-training professionnel 1 par José Chouraqi.

Chapitre 1 : choix et croyances

a) Choix de vie affectifs et familiaux, trouver l'équilibre.

Le passé est une période dans laquelle on ne peut pas revenir, c'est une réalité. Revenir en arrière est une chose impossible à faire. A contrario, nous pouvons écrire notre futur, décider de changer sa façon de voir les choses et entreprendre de nouveaux défis, voir de casser ou changer ses habitudes. Toutes les situations vécues, toutes nos peurs, toutes nos erreurs sont ancrées en nous. Il faut effectivement s'en débarrasser, voir se pardonner du passé pour pouvoir nous libérer et se projeter dans le futur. Pour être aligné dans notre vie, notre présent, il faudrait partir du principe que l'on ne peut pas tout bien faire et que par le passé on n'a pas tout fait bien.

L'équilibre familial et affectif est indispensable pour moi. Ma famille a toujours été une force et une motivation et je ne pense pas que cela change un jour. Comme cité auparavant, ma vie de famille ne fut pas si parfaite et mes choix de vie n'étaient pas en accord avec mes principes. Je ne profitais pas du temps que je passais avec mes enfants ni avec ma femme. J'étais comme un robot programmé à avancer qui mettait beaucoup d'émotions de côté. Tant de beaux moments vécus tout au long de ces années, qui finalement ne furent pas vécus pleinement. La naissance de mes enfants, leurs premiers pas, leurs premières rentrées scolaires et tous ces beaux moments tellement enrichissants qui sont finalement des choses très simples sont vraiment importants et font partie de notre épanouissement.

Comment faire pour avoir une vie où l'on veut profiter pleinement des choses simples lorsqu'on ne sait pas comment en profiter. Je sais que mon choix d'avoir une famille unie, avec des enfants qui amènent de la vie et du bonheur est tout ce dont j'ai rêvé. Pourtant, trouver un équilibre dans ma vie n'était pas facile. Aussi, les problèmes de la vie courante qu'ils soient au niveau de mes choix, de mes relations amicales, des problèmes médicaux des enfants ou de nous-même, peuvent nous desservir dans notre façon de voir les choses. On peut s'apitoyer sur les problèmes ou décider de les affronter et de les résoudre. Bien entendu, la vie n'est pas facile mais c'est aussi ce qui la rend belle. Une vie linéaire sans problème, sans obstacle serait une vie platonique sans réel intérêt. Pour que le bon existe, il faut aussi qu'il y ait du mauvais. L'important est de ne pas être focalisé sur le mauvais ou sur « la petite image » mais de se rendre compte de l'image dans sa totalité pour avoir le maximum de solutions. Facile à dire mais la mettre en pratique au quotidien peut ne pas être évident. Je pense que pour trouver l'équilibre, il faut partir de la base que rien n'est parfait. Rechercher la perfection n'est pas la solution. Par contre, rechercher ce qui est bon pour nous, pour ceux qui nous aiment semble à mon avis la meilleure façon d'aborder cette notion d'équilibre. Être conscient également que ce qui est bon pour nous ne l'est pas forcément pour l'autre. Et

dans cette vie où l'on recherche l'amour, le partage et le bien-être de notre famille, nous pouvons nous perdre, faire de mauvais choix. Je pense que pour trouver un équilibre familial ou affectif, il faut accepter de se tromper parfois et se dire que rien n'est définitif. Toute problématique, toute situation peut être modifiée tant que l'on le veut vraiment. A chercher l'équilibre pour les autres, ses enfants, sa femme, on s'oublie parfois. Alors que notre propre équilibre pourra leur apporter leur équilibre. La vie est un boomerang, si j'envoie de la confiance ou de la structure ou de l'équilibre, la vie nous renverra tout cela. Nous avons tous notre propre puissance intérieure, sans parler d'égoïsme tout en respectant les valeurs et la façon de voir les choses de ceux qui nous entourent. J'ai réalisé que j'avais souvent été là par ma présence mais pas par ce que j'appelle ma puissance intérieure. Il fallait que je m'engage, que je mette plus de conviction dans ma façon d'être là justement. Ne pas laisser le pouvoir à l'extérieur et ne pas me reposer sur ma femme par exemple. Au contraire, être à ses côtés, la compléter, pouvoir lui apporter du bonheur et un échange cohérent. Je n'ai jamais douté de son amour ni du mien par contre, je ne lui ai jamais assez montré.

« La tâche la plus noble de l'individu est de devenir conscient de lui-même », Carl Gustave Jung.

Tout cela a changé désormais, mon engagement, ma détermination à vouloir vivre pleinement à ses côtés. Cela ne voulait pas dire que je n'avais fait que subir avant mais plutôt que je n'avais pas compris ou entendu certaines choses. Pour mes enfants aussi, j'ai toujours été là pour eux, mais peut-être que je ne les écoutais pas comme il l'aurait fallu. Tout cela a changé. L'équilibre trouvé au jour d'aujourd'hui, qu'il soit dans mes échanges familiaux, dans notre communication me permet de faire face et gérer de manière cohérente nos problèmes, nos joies, nos peines, nos difficultés, nos questionnements, nos peurs et angoisses. Ecouter plus qu'entendre, agir plus que subir, donc passer à l'action et vouloir changer les choses. On peut dire aussi qu'on apprend de ses erreurs pour ne pas les réitérer. On apprend aussi tous les jours, de nous-même, des autres, de la vie et c'est avec cette vision que l'on peut progresser, grandir. Mes nouveaux schémas de pensée n'ont pas été faciles à mettre en place. On peut s'imaginer beaucoup de choses, avoir un idéal de vie ou aspirer à changer notre façon de faire mais le changement est toujours difficile à mettre en place. Pour ma part, je sais que le chemin durera toute ma vie et qu'il faudra aussi ne pas se limiter ni rester figé sur certaines décisions.

Je peux dire que ma vie a changé et que cela a eu un impact pour mes proches et pour moi-même. L'engagement ne me fait plus peur, les moments passés en famille dans la mesure où ils sont pleinement vécus sont des moments magiques. Je me surprends à m'émerveiller du bonheur de ma femme, de la joie de mes enfants. Bien sûr, il y a toujours des hauts et des bas et cela fait partie de la vie. Je pense que nous pouvons dire que nous avons la chance d'avoir construit ma femme et moi, une famille unie et

aimante. Chacun se soucie de l'autre et ensemble, nous trouvons les solutions en prenant en compte les ressentis de chacun. Dans le neuro-training, on dit que les enfants sont les sauveurs des blessures cachées de leurs parents. En travaillant sur nous, on peut leur éviter qu'ils aient à le faire sur eux. Laissons-leur la chance d'avoir une vie plus fluide et « meilleure » que la nôtre. Tout du moins essayons de ne pas les limiter afin qu'ils vivent pleinement. Nos ancêtres n'avaient pas les mêmes outils ni la même connaissance et peut-être que la vie qu'ils vivaient ne leur permettait pas de comprendre tout cela. Nous savons cela alors il n'y a plus d'excuse, plus d'explication à avoir. Le temps de l'action et de la réparation est venu. Sûrement que leurs choix de vie pour commencer affectifs sera le leur ne sera pas hérité voir imposé. C'est en cela que le neuro-training est grand. Laissons-leur le pouvoir, leur pouvoir et accompagnons-les car nous sommes bien entendu leurs parents, nous serons toujours à leurs côtés pour les soutenir voir les aider à trouver le chemin qui est le leur.

« Ce que nous sommes aujourd'hui vient de nos pensées d'hier, et nos pensées présentes bâtissent notre vie de demain : notre vie est la création de notre esprit », Bouddha.

*① L'horizontal dépend du vertical et le révèle. En modifiant l'influence du vertical, on modifie l'horizontal. Nous participons tous à ce qui nous arrive. L'extérieur est comment nous le voyons, sentons, percevons. Ce qui fait que toute difficulté vécue avec l'autre, les autres ou l'univers peut être le reflet d'un blocage, d'un conflit ou déni en nous. Notre futur dépend de nos décisions et de nos choix qui dépendent de nos expériences de vie et de nos héritages. En l'équilibrant, nous pouvons apprendre à entrer de façon différente dans la relation, améliorer cette communication relationnelle, faire de meilleurs choix de façon à modifier ce que nous émanons de l'univers.

*② La vie nous place sur des rails dont il nous paraît impossible de s'écarter. Traverser les jours, les mois, les années au même circuit, un métro boulot dodo décliné à une infinité de tâches qui se succèdent. Ne pas s'épanouir, traverser l'existence et accomplir tout ce que l'on attend de nous sans s'accomplir. Au fond, on a cessé d'être dans la possibilité de l'émerveillement. Et c'est une tragédie. Se rendre compte que l'on s'attache parfois à être ce que les autres attendent de nous, nos parents, nos enseignants, nos amis, plus tard nos collègues, notre compagne, nos enfants et au fond se sentir coupable de ne pas y arriver. Nous vivons entre l'image que l'on croit devoir renvoyer et ce que l'on doit être vraiment. Au final, c'est se détourner de ce pourquoi on voudrait œuvrer. Se reconnecter avec la profondeur, l'authenticité, l'honnêteté mais en tant qu'harmonisation de soi avec son image. En fait, ne pas se couper de la vie en nous, de la dimension spirituelle de l'existence humaine. Vivre, c'est pourtant assumer que l'on perde le sentiment d'unité pour mieux le retrouver. C'est ressentir l'expérience spirituelle du lien avant d'affronter à nouveau les ennuis du monde ordinaire, relatif. Nous n'avons qu'une seule solution, ne pas renoncer à notre désir. C'est alors que nous pourrons faire la paix avec les ennuis du quotidien, avec le chagrin, avec les frustrations.

*① Messages inconscients : mode d'emploi par José Chouraqui.

*② Les cinq portes. Trouve le chemin de ta spiritualité par Fabrice Midal.

b) Parcours professionnel, une lutte constante.

Mon parcours et ma progression professionnelle furent pour moi pendant des années une réelle fierté. En effet, dès la fin de mon cursus scolaire, je voulais travailler. Cela faisait déjà bien longtemps que j'attendais ce moment. Depuis ma décision de rentrer au lycée hôtelier, je voulais gagner mon indépendance financière et découvrir le monde professionnel.

Ma mère me poussa à choisir un cursus baccalauréat technologique que je ne décrochai pas finalement. Au vu de mon dossier, j'échouai à quelques points lorsque je passai à l'oral. Je ne vécus pas cela comme un échec puisque finalement je fis ce que je voulais vraiment : travailler. Rentrer dans la vie active me combla vraiment. Je pensais qu'il fallait souffrir pour réussir c'est pourquoi je me jetai corps et âme dans mes fonctions.

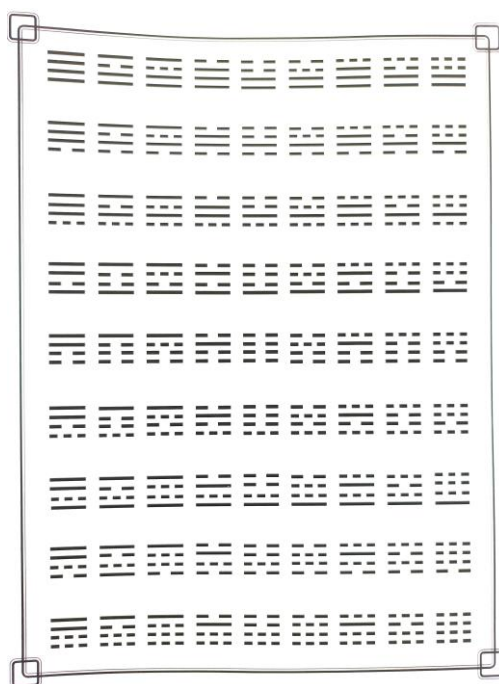
Je commençai en bas de l'échelle comme commis de cuisine puis très vite, je montai les échelons pour devenir assez jeune chef de cuisine du restaurant dans lequel j'avais fait mes débuts. Mon objectif étant de pouvoir atteindre ce que je représentais comme la réussite suprême : avoir ma propre affaire.

A vingt-trois ans, j'étais à mon compte en association avec un serveur avec qui j'avais travaillé depuis mes débuts. Ce fut une véritable catastrophe. Nous n'étions pas faits pour nous entendre, nous ne voyions pas du tout les choses de la même façon. Lui était orienté pour gagner un maximum d'argent croyant que lorsqu'on avait un restaurant, on gagnerait très bien notre vie. De mon côté, je voulais faire monter l'affaire pour pouvoir quelques années plus tard, la revendre et ainsi grimper petit à petit. Peut-être pouvoir prendre un plus grand restaurant et m'épanouir petit à petit dans ce métier que j'aimais. Cette vision totalement différente nous a mené à notre perte. Lui confondait chiffre d'affaire et bénéfice et moi subissais ses choix. Une association vraiment délicate dans le sens où il était beaucoup plus âgé que moi, avait déjà une vie de famille et des obligations financières élevées. Pour ces mauvaises raisons, il m'emporta dans sa chute.

Je compris plus tard qu'il avait une influence négative sur moi et qu'au moment de vendre le restaurant à perte, j'aurais pu le racheter et continuer l'aventure tout seul. Point de regret aujourd'hui, cela fait partie de mon histoire de vie, de ma construction personnelle et d'un apprentissage sur moi et sur ma relation aux autres.

*① A titre d'exemple, dans le neuro-training, nous avons des processus quand n'importe quel relationnel qu'il soit une personne, un lieu, une pensée, une émotion... nous influence

de façon inappropriée. Ainsi en se débarrassant de cette influence, nous pouvons reprendre le pouvoir notamment grâce à des cartes de TAO T KING.



*② Cette « peur d'être soi » qui empêche toute personne d'être connectée avec sa vraie vie, qui l'éloigne de sa connexion à la source et qui l'oblige à survivre, à jouer un rôle qui n'est pas le sien, tout cela pour tenter de correspondre aux attentes de l'autre ou des autres, et s'assurer, à tort, d'une non séparation.

Mais quelle galère par la suite. L'année de la vente de mon restaurant, ma femme tomba enceinte et mon premier enfant vit le jour. Ce fut aussi une année décisive dans les choix professionnels de ma femme qui devait alors se consacrer à ses études pour l'obtention de son diplôme. Quant à moi, je m'occupais de notre fils et me lamentais sur mes dettes. Une année dure mentalement. Puis lorsque mon fils avait un peu plus d'un an et que ma femme avait validé son diplôme, je repartais à zéro et travaillais pour rétablir ma situation. En effet, il fallait rembourser toutes les dettes accumulées dues à la vente du restaurant à perte sachant que mon ancien associé n'assumait rien.

Et me voilà parti pendant des années à travailler non pas par plaisir, bien que la plupart des gens ne le fasse pas par plaisir j'en suis conscient. En effet, nous avançons dans un monde professionnel sans se demander si ce que nous faisons nous apporte un réel épanouissement.

*① Harmonie relationnelle par José Chouraqui.

*② Être soi par José Chouraqui.

Cela est bien dommage car quoi de plus réjouissant et motivant que de se lever le matin en ayant un but et une sensation de bien-être dans ce que nous faisons tous les jours dans nos métiers respectifs. Mais effectivement, à partir de ce moment, je subissais ma vie professionnelle. Je n'étais motivé que par l'argent. Je voulais absolument rétablir la

situation et pouvoir repartir sans dette, sans interdiction bancaire. C'est à partir de là que tous mes choix furent tronqués.

Pendant plus de quinze ans, je n'avais plus aucune stabilité professionnelle, changeais de travail plusieurs fois, en moyenne tous les un an et demi deux ans. Donc je maintenais mon niveau de vie car je passais d'un poste à l'autre en ayant des salaires de plus en plus élevés. Bien sûr, cela m'a permis comme je l'ai dit de bâtir notre maison, de rembourser mes dettes et d'être ici et maintenant où j'en suis arrivé. Mais à quel prix, quelques jours de repos par ci par là. Peu de temps passé en famille, une vie remplie mais vide au final.

On ne peut pas combler un vide avec un travail que l'on subit et qui ne nous plaît pas vraiment. Ce fut une lutte au quotidien. Un combat et du coup, un mal être dans tous les postes dans lesquels je m'investissais. Ce n'étais jamais assez, il fallait toujours plus. Toujours plus d'heures, plus d'efforts, plus d'améliorations, plus de contraintes auxquelles je faisais face dans la plupart des cas seul. Car finalement qui aurait pu me suivre dans cette folie.

Je me rends compte aujourd'hui que si je n'avais pas eu mon entourage et ma femme à mes côtés au quotidien, j'aurais pu me retrouver seul. Seul dans mes idées, dans ma façon de vouloir contrôler les choses tout en sachant que ce n'était pas la bonne façon de faire. Y-a-t-il vraiment une bonne ou une mauvaise façon de faire ? Je ne pense pas. Il y a notre façon de faire. Et souvent on fait comme on peut, avec nos propres moyens, notre perception des choses, nos ressentis, nos croyances.

Tout cela me fait dire que l'on doit à un moment donné, peu importe quel moment, cela dépend de chacun, se poser les bonnes questions. Celles qui vont nous permettre de vraiment se remettre en question et se recentrer sur soi. Sans se punir automatiquement ou culpabiliser mais en se demandant si la vie que l'on mène est vraiment celle que l'on veut mener. Je pense que c'est peut-être un des questionnements les plus difficiles à avoir car cela implique de l'indulgence, du pardon de l'humilité et beaucoup de courage. C'est toujours plus facile de rester dans sa zone de confort, dans ses habitudes, dans ce que l'on sait faire. Mais est-on vraiment heureux dans tout ça ou est-ce juste rassurant et réconfortant.

Lorsqu'on lâche prise et qu'on se « jette » dans une nouvelle aventure en remettant en cause toutes nos façons de faire, je pense que l'on gagne en estime de soi. Effectivement, rien n'est forcément acquis d'avance et il faut s'engager pour pouvoir atteindre nos propres buts. Aujourd'hui, je peux dire que je suis fier d'avoir mis tout en œuvre pour casser mes schémas, pour changer les choses et entreprendre de nouveaux défis professionnels. Le neuro-training m'a apporté cela, et ce questionnement que j'ai pu avoir lors des stages en formation m'a beaucoup apporté. Je ne sais pas de quoi demain sera fait mais je sais que j'aurais essayé. Aujourd'hui, je sais au moins ce qui n'est pas bon pour moi et je m'atèle à chercher ce qui est bon. Je ne pensais pas en être capable auparavant. Cette lutte constante au niveau professionnel est finie. Maintenant est venu le temps de l'épanouissement.

c) Problèmes de croyances, blocages, faire des choix et apports du neuro-training.

« Le seul mauvais choix est l'absence de choix », Amélie Nothomb.

En effet, si on ne choisit pas, on donne le pouvoir à l'extérieur. Faire des choix c'est prendre une direction et donc accepter que l'autre direction ne soit pas choisie.

Le cerveau est une machine que l'on n'exploite pas pleinement et il est très fainéant. Dans toute situation vécue, il se calquera sur ce qu'il a déjà su faire dans cette situation : survivre. Le cerveau va vers ce qu'il sait faire, ce qu'il a déjà vécu, ce qui lui a déjà permis de résoudre le problème pour se défendre et reproduit à l'identique pour pouvoir lutter ou répondre à la situation. C'est pour cela que nous utilisons en neuro-training la récession d'âge, nous remontons à la racine du problème où cette situation fut un problème pour nous la première fois. Puis, nous l'éliminons. Bien entendu, si nous ne travaillons pas sur le problème, nous risquons de manière instinctive de retomber dans nos travers, dans ce que nous savons faire.

La force du neuro-training est de pouvoir remonter au conscient, le contenu du subconscient. Une fois les informations révélées, le cerveau n'a plus besoin de nous mettre une alerte, un symptôme, une douleur et nous sommes libéré de tout blocage, physique, mental, émotionnel, énergétique. Le neuro-training sert à accroître notre qualité de vie, s'aligner avec nous-même, ou être en accord avec notre « identité profonde ».

Toute séance de neuro-training commence par la lecture des fascias. Ils nous disent l'histoire que l'on veut faire sortir. Nous allons ensuite voir ce qui libère la première cervicale car c'est à ce niveau que le cerveau donne l'ordre au corps. Nous pouvons lire les blocages au niveau des segments du corps. Ces informations nous aident et nous renseignent sur l'histoire de la personne.

Puis nous testons le muscle indicateur pour avoir une réponse musculaire précise et fiable et ainsi traiter de manière cohérente les sujets trouvés. Cela peut nous révéler avec quoi la personne est alignée ou pas dans sa vie.

Puis nous testons les défenses qui sont les habitudes que nous avons pour nous défendre.

Le corps peut nous révéler beaucoup de choses avant même de rentrer dans une séance sur le fonctionnement de la personne pour pouvoir ensuite travailler efficacement en suivant un processus ou un protocole et en effectuant une correction qui sera en fait une connexion avec toute l'histoire trouvée. « Rebrancher » sur autre chose, une autre manière de fonctionner, d'autres objectifs pour permettre à la personne de fonctionner en cohérence avec ses valeurs propres. Il faudra un objectif positif, actif, réalisable.

« Tant que vous n'aurez pas rendu l'inconscient conscient, il dirigera votre vie et vous appellerez ça le destin », Carl Jung.

*① En neuro-training, nous parlons de situation inachevée. Tout ce qui n'a pas été solutionné, réparé dans le passé, attend de l'être un jour. C'est une « lampe en veille » qui ne demande qu'à se rallumer à la moindre occasion similaire ou en partie semblable. Modifier ce que nous ressentons libère le stress que nous avons vis-à-vis d'un sujet.

*② A titre d'exemple, les runes sont une des clés nous permettant d'interroger notre subconscient. Elles représentent un message nous indiquant comment agir de façon juste et trouver la paix intérieure sans entraver notre libre arbitre. C'est un miroir pour se regarder, une communication avec notre subconscient. Le commentaire de sagesse de chaque rune attire l'attention sur les choix intérieurs qui sont importants pour déterminer son avenir. Elles n'ont rien à voir avec les « diseuses de bonne aventure » et n'ôtent à personne la responsabilité de créer son propre futur. La pratique des runes rend possible la transformation subtile de la « réalité » en mettant en action les énergies de tout être vivant, modifiant ou influant le comportement psychologique pour aller de l'avant et mieux agir. Elles ont donc un rôle d'aide et de protection.



*① Libération émotionnelle 1 par José Chouraqui.

*② Libération émotionnelle 1 par José Chouraqui.

Chapitre 2 : compréhension et acceptation

a) Trouver l'harmonie dans la vie.

Le relationnel entre chaque individu est très important pour vivre pleinement les relations. Comprendre et écouter l'autre en se disant que s'il se confie à nous, c'est que nous sommes en mesure de l'écouter. C'est une chance d'avoir sa confiance.

Effectivement, il ne faudra ni juger ni se mettre à sa place car nous risquons de comparer avec ce que nous avons vécu et dans ce cas, on ne l'écouterait plus. Nous pourrions prendre le pouvoir sur la discussion. Écoutons-nous réellement ce que l'autre nous dit ? C'est la base d'une bonne communication.

Pour ma part, je pense que j'écoutais pendant de nombreuses années mais que je n'entendais pas vraiment l'essentiel. Avoir une bonne écoute des autres, de sa famille, de ses amis nous permet de comprendre réellement leurs peurs, leurs problèmes et de pouvoir s'ils le souhaitent les aider à trouver des solutions.

Trouver une harmonie dans sa vie ne semble pas si évident que cela. On peut se sentir parfois seul ou incompris ou pire encore totalement en décalé. Mais cette impression vient du fait que peut-être nous n'avons pas mis la bonne intention, la bonne énergie pour écouter ce que l'autre nous disait. Nous sommes parfois enfermés dans nos rôles, dans nos vies et cela a un impact direct dans nos relations. Si je ne suis pas serein ou confiant, je vais renvoyer à l'autre de l'insécurité ou de la non confiance. Si je ne m'intéresse pas à l'autre, il n'aura aucun intérêt vers moi. On ne nous apprend peut-être pas la façon de communiquer que ce soit dans notre vie amoureuse, en famille ou avec des relations extérieures.

On dit que le « tu » tue. En effet, pour s'adresser à nos relations dans une discussion, on a tendance à vouloir sauver l'autre s'il se trouve bloqué dans telle ou telle situation. Exemple : tu devrais faire attention avec ton fils, il ne m'a pas l'air très bien en ce moment. Tout d'abord, c'est notre propre perception de la situation qui nous fait dire cela. Et en utilisant le « tu », on met la personne devant des responsabilités que l'on juge bonnes mais qui peuvent être infondées. Il faudrait pouvoir utiliser le « je » un maximum. Encore une fois, non pas pour être égoïste et parler de soi mais pour rappeler que l'on donne son point de vue sans impliquer l'autre. S'il n'est pas d'accord, alors il pourra le dire sans se sentir critiqué. Dans ce même exemple, si je dis : j'ai l'impression que ton fils n'est pas très bien en ce moment, c'est ma perception, ma façon de voir les choses et non pas un conseil ou un jugement que mon interlocuteur pourrait percevoir comme une critique. Donc le fait de faire attention à ce que nous disons, comment nous nous exprimons, a un impact direct dans nos relations. Cela nous permet de ne pas rentrer en conflit ou tout du moins de limiter les conflits. Le « boomerang » que l'on

envoie, notre verticale nous retourne aussitôt. Si je crie, l'autre va crier et peut-être même plus fort que moi. De même que lorsque je suis triste et que je renvoie tristesse, l'autre dans toute sa compassion va me renvoyer tristesse. C'est pourquoi il faudrait être naturel mais aussi être sur son chemin pour pouvoir vivre une relation de manière naturelle et cohérente avec nos propres émotions.

Pour revenir à mon expérience de vie et à mes relations, j'ai souvent eu l'impression d'attirer à moi des problèmes et des fois même des relations à problèmes. Peut-être est-ce moi le problème, moi qui voulais correspondre à une certaine non qualité de vie, ou qui pensais qu'il fallait des problèmes pour « vivre ». Lorsque j'ai pris conscience de tout cela, mes relations extérieures dans tous les domaines de ma vie ont changé. Je n'ai pas forcément changé d'amis par exemple mais je me suis écarté naturellement de certaines personnes néfastes pour moi. J'ai également ouvert mon cœur à d'autres personnes beaucoup plus en harmonie avec ma vie. Cela vient de ma perception des choses, de ne pas laisser le pouvoir aux autres, de vivre ma propre vie, de faire mes propres choix. En fait, je me suis rendu compte aussi de ce qui me rendait heureux et fier dans plusieurs situations. Avoir une harmonie dans notre vie, sentir que c'est fluide même en cas d'échec car cela fait partie de la vie. Pour avoir cette harmonie, il faut savoir réaliser que c'est bon pour nous, que ce soit en termes de relations, de travail, de temporalité ou d'amour.

On dit que lorsque c'est trop dur, pas assez fluide c'est que ce n'est pas fait pour nous. Vivre en harmonie c'est être en accord et avoir de bonnes relations avec les personnes.

« Tout ce qui est fluide est divin ».

J'ai toujours cru, pensé, imaginé ou tout simplement vécu en essayant de ne pas blesser l'autre mais en fonctionnant comme cela, je pense m'être blessé moi-même. Le fait de dire les choses clairement, ce que l'on ressent ou ce qui nous contrarie permet à l'autre de nous comprendre. Cela nous permet aussi de nous soulager, de nous épanouir en exprimant réellement nos valeurs.

Je sais aussi qu'il ne faut pas vivre dans la peur de la réaction de l'autre mais plutôt dans une écoute et une entente commune. Ne pas avoir peur non plus de dire ce qui ne nous convient pas, ce que nous aimons ou détestons, ce que nous ressentons. Cela ne fait pas de nous des personnes plus faibles au contraire, cela fait de nous des personnes fortes et des relations fiables.

La communication est en fait le premier rapport que l'on a dans toute relation. Comprendre comment cela fonctionne pour être en harmonie dans toutes les relations qui se présentent à nous. Pour moi tout ceci a du sens et se rappeler que dans nos rencontres au cours de notre vie, si cela bloque, si cela ne correspond pas à ce que nous sommes c'est qu'il ne faut pas insister. Lorsque j'ai compris cela, ça m'a permis d'arriver à prendre du recul sur certaines situations ou relations et de me poser les bonnes

questions. Je pense que nous nous questionnerons toujours et essaierons toujours de nous améliorer, de progresser. C'est le propre de l'être humain, de notre humanité et c'est cela qui me semble faire la beauté de notre espèce.

*① Ce n'est pas toujours évident d'avoir des relations harmonieuses avec les autres. En fait, au quotidien, nous pouvons avoir des relations conflictuelles et compliquées donc pour vivre en paix avec les autres il faudrait pouvoir :

- avoir une meilleure gestion de ses émotions. En effet les autres ne sont pas nos « poubelles émotionnelles ».
- Prendre soin de soi pour pouvoir remonter nos niveaux d'énergie physique, mentale et émotionnelle.
- Cultiver l'empathie. Elle est puissante, parce qu'elle nous invite à chercher le positif, le meilleur dans chaque personne. Alors qu'au quotidien, nous avons plutôt tendance à nous imaginer le pire de la part des autres.
- Ne pas chercher à avoir raison. En vrai est-ce vraiment important... ? Se demander si toutes les disputes que nous vivons jour après jour sont vraiment importantes ? La réponse pour 99% d'entre elles est non.
- Résoudre les conflits rapidement et ne pas les laisser s'envenimer et communiquer. Ce qui ne veut pas dire facilement mais rapidement. Le fait de rester dans notre coin plutôt que d'aller communiquer aggrave les conflits. Au lieu de ruminer notre colère et notre frustration, aller vers l'autre et faire le premier pas.
- Ne pas compter les points c'est-à-dire que lorsque nous faisons quelque chose pour l'autre, nous n'attendons rien en retour. En effet, même si la notion de réciprocité est importante dans les relations, il faut être capable de « gestes désintéressés ». La relation ne sera pas malsaine et négative et bien plus libre et harmonieuse.
- Savoir poser ses limites personnelles et respecter celles des autres. Il y a des choses qui nous conviennent et d'autres pas. Ces choses nous sont propres et c'est la même chose pour les personnes de notre entourage. Autrement dit, apprendre à dire non et apprendre à recevoir un non.

« Si vous jugez les gens, vous n'avez pas le temps de les aimer », Mère Térésa.

- Savoir pardonner et aimer sincèrement l'autre. Nous sommes des êtres humains, nous avons des émotions, des moments pendant lesquels nous sommes plus ou moins de mauvaise humeur, alors nous sommes maladroits ou ne faisons des erreurs. Pour autant, nous pouvons nous pardonner. Aimer c'est arrêter de juger les autres, de les condamner constamment. Car ce n'est pas tant aux autres de changer, c'est plutôt notre regard sur

eux qui a besoin de changer. Apprendre à poser un regard plus bienveillant, plus aimant sur les autres.

*② Le monde n'est pas parfait, nous sommes tous confrontés au mensonge, à la tricherie, aux coups bas, aux changements de trajectoire, d'objectif, à des contraintes inattendues. Vivre, c'est aussi assumer cette dimension de vie contre laquelle on ne peut rien. Néanmoins, on se mettra parfois en colère, on ne devrait pas se reprocher cette colère juste être capable de dire non à ce qui est faux ou injuste. Il est des courroux qui se transforment en puissances créatrices et libératrices.

*③ Le neuro-training nous permet d'exprimer nos valeurs, ce que nous sommes. Bien entendu, sans effet nocif sur la personne. Nous pouvons identifier des refoulements si on n'exprime pas ses valeurs. Il faudra aussi trouver les conséquences d'exprimer ses valeurs. Dans une certaine mesure, nous sommes tous victimes de certains refoulements qui peuvent suffire à causer des déséquilibres impossibles à combattre. Ces refoulements sont la cause de tout problème chronique, et éliminer ces refoulements est un élément nécessaire à l'équilibration de tout déséquilibre chronique d'énergie. Le fait est que nous étions déjà déséquilibrés, mais nous étions aussi capables de compenser le déséquilibre, car nous avons un surplus d'énergie. Cette énergie s'est épuisée en compensation et en refoulement, et même en bienfaisant tout ce qu'il fallait faire, nous avons commencé à ressentir le manque d'énergie et la fatigue. Il s'agit là d'un signe infaillible de refoulement de certains déséquilibres.

Une des procédures pour connaître notre équilibre « profond » est l'équilibre des soi. Le soi véritable en fonction de sa nature, de son origine ; le soi inspiré en fonction de notre mental, de notre créativité, de notre inspiration divine ; le soi naturel en fonction de nos peurs, douleurs, colères, déséquilibres, blocages... ; le soi essentiel qui est la connexion avec ce qui est essentiel pour la personne.



*① Vivre en paix avec les autres : 8 clés pour des relations saines (dubonheuretdeslivres.com).

*② Les cinq portes. Trouve le chemin de ta spiritualité par Fabrice Midal.

*③ Harmonie relationnelle par José Chouraqui

b) Décider de ne plus s'acharner, accepter et accueillir la vie. Savoir ce qui est bon pour soi.

Le lâcher prise, la solution qui nous permet de pouvoir arrêter de se focaliser sur nos erreurs ou sur certaines problématiques. Bien entendu, pour pouvoir avancer et ne pas ressasser sans arrêt les mêmes choses. Comme vu précédemment, lorsqu'on lutte pour avoir quelque chose, lorsqu'on ne se sent pas épanouie dans son quotidien, c'est qu'il y a un problème ou une situation mal vécue. Pendant longtemps, ma vie professionnelle fut un réel problème. Pendant longtemps je me suis acharné, croyant que de toute façon je ne savais faire que le métier que je faisais. Le problème dans tout cela, c'est que je ne m'épanouissais pas, que je ne me validais pas et que finalement je faisais le contraire de ce qui était bon pour moi. L'un des problèmes lorsqu'on continue dans cette voie, c'est qu'on renforce je pense nos croyances. On croit que c'est ce qu'il y a de mieux à faire, à vivre et notre vie en général en pâtit. Travailler dur, souffrir pour réussir, constamment faire face à des problèmes en ayant des solutions certes mais finalement peut-être pas appropriées ou alors juste temporaires.

Le fait de pouvoir prendre du recul, se poser les bonnes questions et lâcher prise en se disant que ce qui arrivera doit arriver m'a permis d'avancer dans ma vie. Je suis conscient que rien n'est vraiment facile, mais il y a une différence entre trouver des réponses en cohérence, adaptées ou justes avec ce que l'on vit et s'acharner voir ne jamais rien lâcher pour arriver à vivre ce que l'on croit vouloir vivre. Effectivement, il faut accepter, que ce ne soit pas le bon moment, le bon endroit, la bonne personne, le bon travail, les bons amis. Afin de pouvoir accueillir ce que l'univers va nous renvoyer. Peut-être est-ce si dur d'accepter, de faire confiance à l'univers mais pas aussi dur que de s'acharner et vouloir insister. Il faut mettre la volonté, l'envie dans tout ce que l'on désire au plus profond de soi et savoir accepter que même en faisant cela, ça peut ne pas marcher. Se dire que si c'est ainsi, c'est qu'il y a peut-être d'autres raisons pour pouvoir les accueillir, les interpréter et passer à d'autres étapes qui feront sûrement partie du processus pour y arriver. Si cela est pour nous bien entendu.

Je pense que pour arriver à vraiment s'épanouir et vivre pleinement, il faut arriver à se détacher de toute forme de logique dans certains cas. Commencer par se dire que notre logique n'est pas forcément celle des autres et aussi que notre vie, notre pouvoir, nos désirs, nos envies ne sont peut-être pas toutes en adéquation. Je pense que le fait de pouvoir vivre ce que l'on vit est une chance en soi. Le fait d'être vivant, avec toutes les complexités de l'être humain est un cadeau de la nature. Toute forme de vie est d'ailleurs un cadeau de la nature. Il faut arriver à en comprendre les significations. On devrait écrire lorsque l'on doit prendre de grandes décisions, ce que l'on veut vraiment. Faire une liste de ce dont on a besoin pour prendre cette décision, la laisser infuser dans notre tête, y revenir et revoir peut-être nos priorités. Je ne crois pas le faire assez souvent mais lorsque je fais face à un problème, j'écris ce qui me bloque et sur plusieurs jours, essaie de revenir dessus avec un peu plus de lucidité. Cela nous permet

de comprendre ce que l'on veut vraiment, ranger par priorité et pouvoir choisir ce qui est bon pour nous. Le fait de comprendre ce dont on a besoin, nous permet de savoir ce qui est bon pour nous-même.

Dans tous les changements que j'ai opérés dans ma vie, je me rends compte qu'il faut quand même avoir du recul sur les événements. Essayer de décrypter telle ou telle situation vécue afin de se rendre compte de la fluidité ou non dans notre vie. Est-ce que mon travail me correspond ? Est-il en adéquation avec mes valeurs ? Ma vie de famille est-elle équilibrée ? Mes enfants sont-ils heureux ? Est-ce que notre communication est adaptée ? Et bien d'autres questions qui nous permettent de vivre en harmonie. Bien sûr, le contexte social, les finances, je dirais même les aléas de la vie jouent un rôle prépondérant sur notre bien-être. L'équilibre sur notre mental, comment on se projette, sur notre émotionnel, comment on sent ou ressent les choses et sur notre physique, au niveau de notre énergie, de nos maux, blessures ou maladies contribue à notre façon d'agir ou de réagir tout au long de la vie. Concrètement, dans n'importe quelle situation, bonne ou mauvaise, il faudrait que l'on soit capable de s'adapter et d'agir de manière cohérente en adéquation avec ce que l'on est réellement. Le savoir est une chose, le mettre en application au quotidien est moins évident.

Beaucoup de facteurs du quotidien peuvent nous faire oublier l'essentiel, et je sais maintenant que s'acharner à essayer d'avoir quelque chose n'est pas la bonne solution. Bien évidemment lorsqu'on veut réussir dans un domaine en particulier ou exécuter une tâche dont nous n'avons pas forcément les connaissances ou le savoir-faire, il va falloir se renseigner, emmagasiner le maximum d'informations pour pouvoir réussir et pouvoir être prêt à ne pas réussir tout du premier coup. De cette façon, on va certainement rencontrer des difficultés ou des problèmes et il ne faudra pas baisser les bras car si c'est notre choix, si c'est bon pour nous ou pour les personnes que nous aimons, il faudra s'investir des fois durement dans ce que nous entreprenons.

Pour ma part, j'ai rencontré des difficultés à comprendre la différence entre s'acharner et des fois m'épuiser et mettre toute l'intention en faisant face aux problèmes mais en trouvant les solutions. C'est vrai que l'on se fatigue aussi mais le résultat est bien plus valorisant et surtout plus évident. Aussi en écrivant ces lignes, je me rends compte de tous ces moments de doute et de problématiques que je n'arrivais pas à résoudre dans ma vie. Mon chemin est encore long et parfois difficile mais je sais que je saurai prendre les bonnes décisions, le bon discernement et la meilleure voie qui soit pour moi et pour ma famille. Peut-être que je considère aujourd'hui que l'univers joue un rôle dans tout cela. Peut-être aussi que je me dis que finalement lorsque ce n'est pas bon pour nous, on aura toujours des signes, des événements, des ressentis qui nous feront nous en rendre compte.

Tout ce travail sur moi étant enclenché, je décide aussi d'aller jusqu'au bout, non pas quoi qu'il en coûte ou quoi qu'il se passe mais surtout car je sais que c'est la direction que je dois prendre. Le passé est ce qu'il est et le futur peut être écrit de manière différente, j'en suis conscient et j'y travaille chaque jour.

* Il nous arrive à tous et à toutes d'être mal dans notre peau et de connaître des moments de doute ou d'insécurité. Les attentes sociales, les comparaisons incessantes et l'injonction au bonheur impactent fortement notre estime de nous-même. Il est donc indispensable d'apprendre à nous connaître et de faire preuve de bienveillance envers nous-même.

« Être bien dans sa peau » a une signification différente pour chacun d'entre nous. Nous avons tous notre propre définition en fonction de nos valeurs, de nos objectifs et de nos préférences individuelles. Quelques facteurs qui nous aident à nous sentir bien sont être en santé, s'accepter, gérer son stress, son anxiété et ses émotions de manière saine. Avoir confiance en soi pour pouvoir relever les défis de la vie. Savoir reconnaître sa valeur pour être capable d'atteindre ses objectifs. Être épanoui personnellement et ou professionnellement, avoir une bonne image de soi ... etc.

Le sentiment de malaise peut être lié à des facteurs physiologiques, émotionnels, psychologiques ou sociaux : faible estime de soi, comparaison aux autres, épreuves de vie difficiles, fortes pressions sociales, dépression, anxiété... etc.

Il est indispensable d'œuvrer activement chaque jour à son bien-être. Sur le papier, l'intention est bonne, mais en réalité, cela représente aussi une pression écrasante qui s'avère parfois contreproductive. En réalité, il n'y a pas de norme : chacun œuvre à hauteur de ses possibilités et selon son propre rythme.

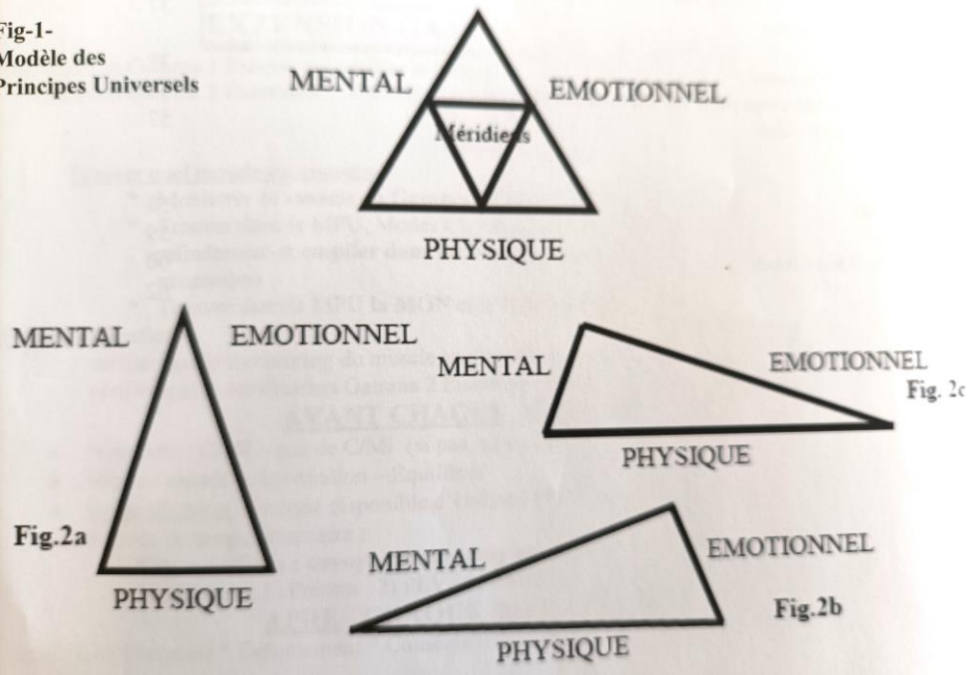
Identifier les facteurs qui nous freinent pour pouvoir mieux passer à l'action de la façon la plus appropriée : s'accepter tel que nous sommes, mettre en avant nos forces et nos talents, pratiquer la gratitude au quotidien, éviter de se comparer à autrui, sortir de sa zone de confort, prendre soin de soi, s'entourer de personnes positives...

*② La philosophie du neuro-training part du principe qu'une personne est déjà parfaite en fonction de ce qu'elle doit accomplir dans la vie. Il suffit de trouver ce qui empêche la personne d'exprimer cette perfection.

Le modèle des principes universels reflète notre individualité à n'importe quel moment donné, que notre énergie soit équilibrée ou non. Dans ce modèle, l'un des côtés représente les influences physiques sur la personne et la capacité de résistance du domaine physique pour relever les défis divers. Le second côté représente l'influence émotionnelle sur la personne. Le troisième représente les influences mentales ou schémas psychologiques qui influent sur les réactions de la personne face à la vie.

Les trois côtés communiquent entre eux par le système des méridiens. Ce système forme un triangle à l'intérieur de la triade principale et illustre bien la relation des méridiens avec les trois côtés. Quand on corrige l'élément prioritaire de manière appropriée, tous les éléments retrouvent leur équilibre.

Fig-1-
Modèle des
Principes Universels



*① D'après Nathalie Garnier et Guillaume Losserand, psychologues.

*② Principes de santé par José Chouraqui.

c) Chemin de vie cohérent et en adéquation avec soi aidé par le neuro-training.

Tout au long de ma vie, je croyais que l'acharnement me faisait réussir ou tout du moins que je ne pouvais réussir que comme cela. C'est évident que ces croyances m'ont porté et conditionné pendant longtemps. Le fait de casser ces schémas a contribué à savoir ce qu'il y a de mieux en moi.

Ne pas lâcher ne veut pas dire que l'on soit fort. A certains moments, il faut savoir lâcher prise quant à d'autres, il faut s'accrocher.

C'est un équilibre permanent avec nos priorités, notre façon de vivre le moment. Cet équilibre ne se trouve que lorsqu'on est en paix avec nous-même pour pouvoir accéder à notre propre chemin de vie en adéquation et se sentir le mieux possible.

« Dans la vie, on a toujours le choix : aimer ou détester, assumer ou fuir, avouer ou mentir, être soi-même ou faire semblant », Nelson Mandela.

*① Le fait de prendre conscience de petits moments qui peuvent nous paraître insignifiants ou communs permet à notre énergie de se délayer. Notre consentement est la clé pour se soucier d'un de ces moments qui sont en réalité tout le temps là.

Prenons l'exemple de Proust qui subitement fut bouleversé par ce que lui évoque le goût de cette madeleine alors qu'il n'est pourtant pas d'humeur à apprécier quoi que ce soit. Cet hypersensible est interpellé par un indice sous le seul effort de la texture, du parfum, ses ennuis sont passés au second plan. Souvent ces indices ne nous demandent pas d'effort, simplement un peu d'attention. Au lieu de quoi pris par notre planning, par nos listes ou autres « il faut » nous les jugeons ridicules de les laisser s'inviter dans notre vie et nous les repoussons. Ce sont des expériences qui ne se fabriquent pas, ne sont pas voulues ou méritées mais qui entrent dans notre vie, l'enchantent et la colorent.

Nous avons tous un pouvoir immense : transformer le monde et le rendre vivant. Ce pouvoir, nous le cultivons depuis la plus tendre enfance quand muni d'un bout de bois et de chiffons nous créons un monde féérique et l'animons. Notre bout de bois porte en lui la beauté et la magie, il vit. Au fond, lorsque nous étions enfants, on savait se foutre la paix qui est la clé pour se déployer. On s'autorisait aussi à aimer faire ce que l'on faisait, on ne se forçait pas à être présent et donc avec bonheur, dépouillé des « je dois, il faut » et des injonctions à être calme, mieux agir, être plus efficace, mieux se tenir, être moins angoissé qui nous brûlent de l'intérieur. En fait, la voie la plus simple pour entrer dans un présent vivant, trouver un profond soulagement et le bonheur qui l'accompagne est l'amour. Aimer l'ordinaire en ce qui est toujours extraordinaire. Aimer nous donne un allant, une force qui soulève les montagnes. Dans tout projet que l'on porte, nous l'aimons forcément, ne rompons pas le lien du cœur. Ne laissons pas nos modèles de pensée acquis dicter ce que l'on doit percevoir, laissons tomber les jugements qui nous encombrant, nous restreignent et qui finissent par nous ronger. Ouvrons-nous à l'expérience que l'on vit et qui est située au-delà de nos catégories habituelles d'être pour agir comme Proust avec la madeleine. Nous saurons captés instinctivement ces moments d'exception, chaque jour, plusieurs fois par jour.

« Le plus grand échec est de ne pas avoir le courage d'oser », l'Abbé Pierre.

*② Parce que les expériences par lesquelles nous sommes passés ont suscité des réponses émotionnelles, cette référence, justifiée par les émotions que nous avons ressenties, crée l'évidence que cette expérience était réelle. C'est la création de cette évidence qui soutient les croyances que nous avons.

La peur est une réaction émotionnelle exprimée physiquement. La combinaison résultant d'une activité physique qui a été structurée par un schéma mental est ce que l'on appelle habitude. Avec peu ou pas d'émotion, le comportement résultant est l'action reproduite physiquement en accord avec certaines lois. La combinaison des côtés adjacents du triangle de récupération s'associe pour former les catégories peurs, habitudes,

croyances. La peur s'oppose au mental ou à l'intelligence de la personne. Les croyances s'opposent au physique. Les habitudes s'opposent aux émotions.

Dans le neuro-training, il faudra calculer le pourcentage de bonne volonté (à vouloir changer), le pourcentage de capacité (comment changer) et le pourcentage d'opportunité (saisir la chance de changer).

*① Les cinq portes. Trouve le chemin de ta spiritualité par Fabrice Midal.

*② Croyances par José Chouraqi.

Chapitre 3 : le pouvoir et l'engagement

a) Retrouver sa propre identité et croire en soi.

Les croyances font partie intégrante de notre vie. Elles conditionnent nos choix et nos engagements. Elles sont à la base de notre façon d'aborder notre vie et de notre capacité à s'estimer, à se sentir capable. Lorsqu'on est convaincu de ne pas être capable de réaliser, d'entreprendre, de faire telle ou telle chose, on n'ira pas se confronter à cette chose. L'idée c'est de s'engager, de se mettre en mouvement, se sortir de notre zone de confort et pouvoir explorer ce dont nous sommes capables. Pour sortir de cette zone de confort, il faut être prêt à découvrir, s'enrichir de nouvelles expériences, de nouvelles connaissances et cela peut nous faire paniquer. Car lorsqu'on ne maîtrise pas la situation, on peut se sentir mal à l'aise ou pas à notre place. Cette place que l'on a choisie par défaut, par croyance, par facilité ou par obligation car il fallait avoir une place dans la société, dans la famille.

En fait, notre véritable place est celle que l'on veut vraiment. Là où on se sent bien, là où on ne subit pas notre vie mais où on la vit à fond. Les croyances vont influencer nos directions et pour ma part, je ne pensais pas pouvoir un jour changer. Mon métier, ma façon de vivre, mes rituels, mes habitudes faisaient de moi un soldat sans âme incapable ou convaincu de ne pas pouvoir changer. La vie m'a démontré le contraire. Nous sommes tous capables de changer si notre nouvelle voie est la meilleure pour nous. Changer ne veut pas dire perdre son identité et devenir une autre personne. Je pense plutôt que cela signifie prendre des nouveaux chemins en accord avec nos principes dans lesquels on s'épanouira. Nous avons tous fait des erreurs, et nous pouvons tous nous améliorer. D'ailleurs apprendre de ses erreurs et ne pas les réitérer est semble-t-il une preuve d'intelligence et de remise en question.

L'humanité a traversé des périodes très sombres et a appris de ses erreurs. On peut le voir au niveau écologique par exemple, où nous savons que nous sommes allés trop loin et qu'il, va falloir changer notre manière de vivre, de consommer afin de s'adapter pour pouvoir vivre de la façon la plus logique pour conserver notre planète le plus longtemps possible. Nous avons aussi cloisonné, différencié certains humains alors que l'on sait tous que chaque être humain doit cultiver la différence de l'autre et ainsi en faire une force culturelle. Bref, on pourrait prendre tant et tant d'exemples et le fait est que nos erreurs font partie de notre espèce. Donc nous aussi en tant qu'individu, nous faisons des erreurs et la beauté de l'humain fait que nous sommes capables de changer et d'avancer avec d'autres motivations, d'autres façons de voir les choses. Cela permet également de relativiser lorsque dans nos changements entrepris, nous faisons encore des erreurs mais que nous avons rectifié celles que nous avons déjà faites.

J'ai souvent cru que lorsque je me trompais ou que j'avais tort, c'était forcément la faute de l'autre ou de je ne sais quelle autre raison. C'était pour excuser mes erreurs. Comme cité précédemment, j'ai toujours cru que je n'étais pas un bon orateur, un bon élève à l'école et que je devais travailler plus avec mes mains et moins avec ma tête. Or à ce jour, j'ai changé ma façon de voir les choses. Je sais que je peux faire travailler ma tête autant que mes mains et qu'il faut s'engager physiquement pour savoir vraiment si l'on est capable de réaliser ou non les objectifs, les choix faits.

On a toujours de nouvelles envies, de nouveaux défis, de nouveaux objectifs et c'est ce qui nous permet de nous motiver, de vivre. Je sais que l'évolution est possible et qu'il ne faut pas se mettre des barrières avec certaines de nos croyances qui peuvent malheureusement nous limiter. La meilleure façon c'est d'essayer, de se rendre possible ce que l'on pense impossible. Le cerveau a besoin de preuves et si on lui prouve que l'on est capable, il croira en nous. Si on ne fait rien, on se confortera dans nos habitudes et l'on croira juste aux capacités que nous exploitons. Ça a été pour moi un des défis majeurs de ma vie, de sortir de ma zone de confort, d'aller vers de nouveaux horizons mais sûrement un défi des plus valorisant lorsqu'on y est. Je me suis souvent posé des questions, car effectivement rien n'est facile dans la vie et on n'est pas obligé de tout expliquer ou tout comprendre pour aller de l'avant. Notre vie s'enrichit de jour en jour et on est capable de progresser, de comprendre, d'apprendre, de faire tout au long de notre vie si tel est notre choix.

Être fier de ce que l'on est peu importe nos capacités, nos savoirs est essentiel. Nous avons je pense tous quelque chose à apporter, tous notre façon de voir les choses de par notre sensibilité, notre vécu, nos histoires respectives. Cela ne sert à rien de se dévaloriser, de se comparer avec celui ou celle qui nous semble mieux ou moins bien que nous. Nous avons tous notre propre identité, nos valeurs, le plus important étant de les exprimer et de se mettre en action pour faire ce qui est cohérent pour nous.

Souvent, ce qui est logique pour soi ne l'est pas pour autrui et je pense qu'il faut savoir respecter cela. Tant que pour nous, sans être égoïste, mais en étant en adéquation avec nous même, nous respectons notre logique, notre alignement. C'est de ne pas

correspondre à ce que l'autre voudrait que je sois mais d'agir en adéquation avec soi-même. Accepter l'autre comme il est, sans me dénaturer pour autant. Garder notre propre identité et en assumer les conséquences sans faire du mal ou détruire les autres. C'est en cela que l'identité, les croyances, les envies, les façons de fonctionner de chacun font de nous des personnes uniques.

Nous ne sommes pas obligés de tous comprendre de la même façon, de tous savoir les mêmes choses, de tous prendre la vie de telle ou telle façon. Nous devrions être capable d'accepter nos différences, sans que cela affecte notre jugement. C'est comme ça en s'acceptant nous même que l'on acceptera les autres comme ils sont. Je ne dis pas que c'est facile, ou que je le fais tous les jours mais en sachant cela désormais je peux continuer à vivre de la façon la plus appropriée dans mes différentes relations professionnelles, amicales, familiale.

Comme l'a écrit Jung, les cinq énergies sont la recherche inconsciente des différents désirs qui permettent de parvenir à ce qu'il appelait l'individuation. C'est-à-dire le fait d'être pleinement soi, pleinement réalisé. Elles sont autant de ressources, autant de puissance que nous avons juste besoin d'écouter. Ce n'est pas toujours facile car nous en avons souvent été coupé : par les accidents de la vie, par les souffrances, par la violence, par le formatage qui fait de nous des bons petits robots obéissants sans discuter, réclamer, sans oser s'écarter du chemin qui leur a été défini et tracé.

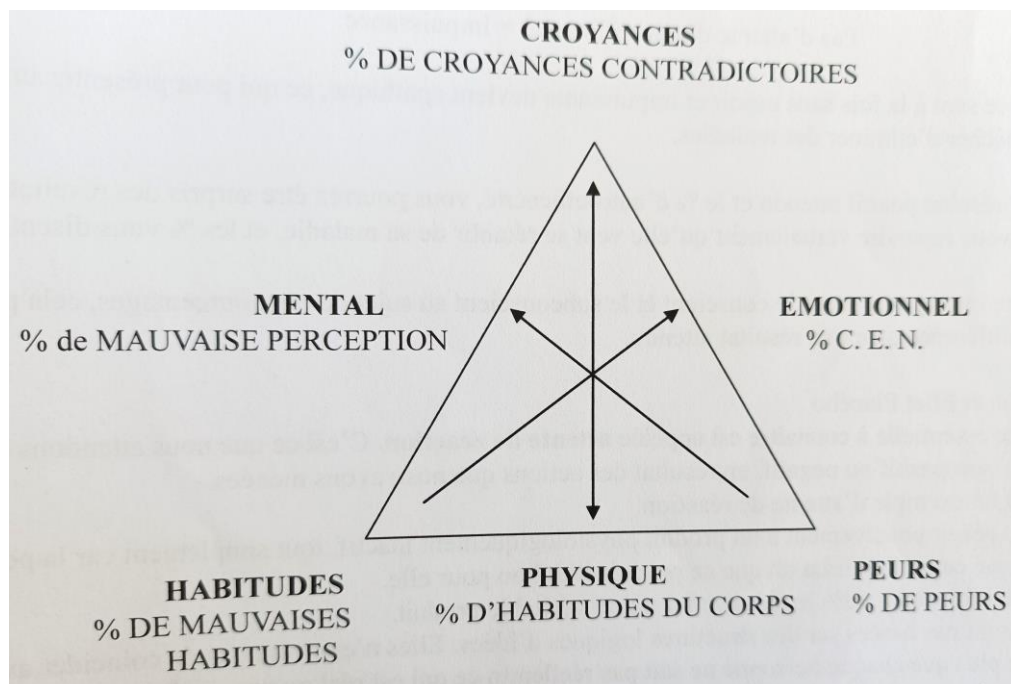
* Les croyances représentent une des plus grandes structures pour nos comportements. Lorsque nous croyons réellement en quelque chose, nous nous comportons en accord avec cette croyance. Il y a trois types de croyances : les croyances sur la cause, ce sont celles qui nous donnent la motivation pour être comme nous sommes. Les croyances sur la signification que ce soit des événements, d'une maladie qui aboutissent à des comportements congruents avec nos conclusions, et nous ne passerons pas à l'action pour atteindre le résultat désiré. Les croyances sur l'identité incluent la cause, la signification et les frontières. Ces croyances peuvent nous empêcher de changer et nous n'en avons même pas conscience.

Grace au test musculaire, nous pourrions identifier à quel type de croyance nous sommes bloqués, que ce soit au niveau mental, émotionnel, physique et des méridiens. Nous pouvons aussi avoir besoin de support au changement en utilisant les essences de changement.

Les croyances sont à 80% transmises par les parents, éducateurs... Elles sont basées sur une évidence qui elle-même est en relation avec la perception. La perception n'est pas complète donc l'évidence n'est pas complète et nos croyances non plus. On va donc croire à des choses qui ne sont pas complètes et on bâtit notre vie là-dessus. La problématique de l'évidence est que si je crois que je ne suis pas bon, je vais bâtir des évidences pour justifier cela.

C'est ainsi dans ce système de croyances que la personne peut croire à une illusion de vie donc peurs, habitudes, croyances.

Le neuro-training et le système des croyances.



*Croyances par José Chouraqui.

b) Si cela se présente à soi, c'est que c'est le moment d'y aller.

Bien souvent, nous n'empruntons pas certains chemins, nous ne faisons pas certaines choses car nous pensons que ce n'est pas le moment. Toutes les raisons, les excuses sont bonnes à ce moment-là pour ne pas s'engager dans un quelconque projet ou dans une prise de décision, un acte, un engagement. Le problème est dans une certaine absence de choix. Car à ne pas choisir d'y aller, nous passons certainement à côté de beaucoup de situations, rencontres ou d'autres objectifs que nous aurions aimés atteindre. Y a-t-il réellement un meilleur moment pour réaliser ce que l'on a envie de faire ? Y a-t-il forcément un temps bien défini pour enclencher un mouvement afin qu'il soit le plus efficace possible ?

À attendre toujours le moment adéquat, donc à ne pas choisir de s'engager, nous finissons sûrement par ne pas faire ce que nous souhaitons vraiment, ne pas aller au bout de nos ambitions, de nos envies, de nos projets voir de nos rêves. Dans toute situation où l'on doit faire un choix, nous devons être confronté au fait de ne pas avoir choisi le bon chemin, la bonne route, direction.

« Nous ne pouvons pas choisir les circonstances extérieures, mais nous pouvons toujours choisir la façon dont nous répondons à celles-ci », Epictète.

Le temps entre aussi en jeu dans nos choix car si nous pensons ne pas avoir le temps de réaliser telle ou telle chose, nous ne nous engagerons pas non plus. La place que nous allons prendre en faisant ces choix de vie a aussi une réelle importance et les questions s'y rapportant n'en sont pas moindres. Est-il possible de trouver ma place dans ce projet ? Vais-je être à ma place avec ces personnes ? Ma valeur va-t-elle être remise en question ? Tout cela fait aussi partie de nos peurs de ne pas y arriver ou de perdre ce que l'on a déjà bâti, créé. Je pense que le bon moment est celui que l'on aura choisi en correspondance avec notre volonté.

Le facteur argent rentre en compte dans notre société car rien n'est gratuit. L'argent ne fait pas tout. Bien entendu, il en faut pour pouvoir vivre et cela dépend aussi de ce que nous voulons vivre. Pendant longtemps, je l'ai dit bien avant, j'avais un travail très prenant qui me permettait en travaillant beaucoup de gagner relativement bien ma vie. Cela m'a permis de réaliser certains projets dans ma vie comme d'accéder à la propriété mais cela m'a fait passer aussi à côté de beaucoup de choses. Aussi c'est lorsque nos finances n'étaient pas les plus élevées que je décidai de m'engager dans un changement de vie. Et la richesse de ces changements compense tout l'argent du monde. Bien que, je le redis, l'argent est essentiel pour survivre, se nourrir, se loger, pouvoir faire face aux besoins vitaux de nos enfants et de nous-même. Sans oublier les distractions, les sorties ou toutes ces petites choses dont tout le monde a besoin, dont tout le monde a envie.

Il faut aussi s'aligner avec nos enfants qui vivent dans un monde de plus en plus consommateur et de progrès ce qui ne veut pas dire non plus céder à toutes leurs envies. Plutôt leur expliquer nos choix de vie, les moments que l'on traverse et s'adapter ensemble dans une harmonie générale à ces différentes situations. Grandir ensemble à des échelles différentes, mais en partageant nos valeurs et en s'unissant pour réussir à atteindre les objectifs communs. Nous aider les uns les autres sans faire subir les soucis des adultes à nos enfants mais en communiquant de manière honnête à cœur ouvert. Je pense qu'au plus nous allons expliquer les choses, écouter les ressentis et échanger les uns avec les autres, au plus nous avons de chances de nous comprendre. Et si nous sommes compris, la vie est beaucoup plus fluide pour les uns et les autres.

Lorsque je parle de temps ou de moment pour s'engager, je pèse réellement mes mots. Pendant plus de vingt ans, j'ai vécu avec ma femme sans me marier. J'ai travaillé dans le même milieu en sachant que ce n'était pas la meilleure chose pour moi. J'ai élevé mes enfants avec beaucoup d'amour, en leur montrant que j'étais fort et qu'il fallait souffrir pour atteindre des objectifs. Donc les bons moments n'étaient pas vécus pleinement quand les mauvais faisaient partie d'un quotidien voué à la galère, à l'épuisement. Mes relations amicales aussi bien que familiales étaient souvent centrées sur les mêmes problèmes sans pour autant en avoir les solutions. Mes activités, sorties ou autres plaisirs n'étaient que de rares moments obtenus à la sueur de mon front et certainement pas très plaisantes.

Après ces années qui font partie de ma vie et que je ne renie pas, j'ai aujourd'hui le sentiment de m'engager et de valider ce que je fais car c'est en cohérence avec moi-

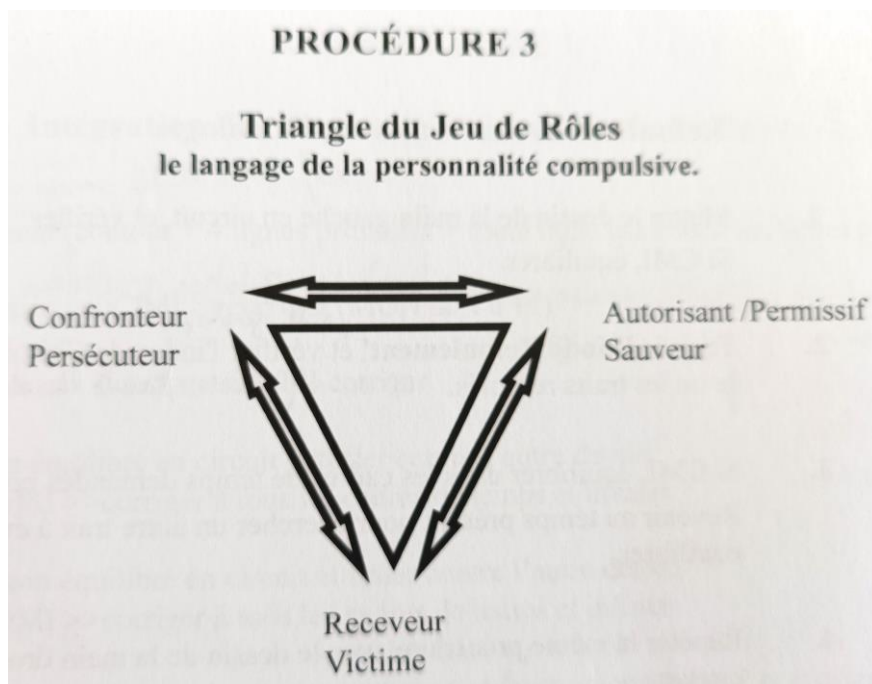
même. A l'heure où j'écris ces lignes, je suis un homme marié et fier de l'être. J'ai par cette étape franchi un cap personnel et validé l'amour que j'ai pour la mère de mes enfants. Mes enfants sont conscients de mes forces mais aussi de mes faiblesses et savent que l'on doit travailler pour atteindre des objectifs sans forcément s'infliger des souffrances mais plutôt en voyant le côté positif de l'apprentissage de la vie.

Mes différentes relations se sont apaisées et mes choix amicaux et familiaux sont beaucoup plus sereins et sincères. Mes périodes de vacances en famille et moments de détente sont déjà plus réguliers mais aussi plus joyeux. Les activités, sorties sont aussi plus fluides. Finalement avec le temps lorsqu'on doit trop lutter pour obtenir quelque chose, c'est que ce n'est sûrement pas le moment d'avoir ce que l'on a envie d'avoir. Parfois on a l'impression qu'il faut lutter encore et encore mais ce n'est juste pas le bon moment. Savoir interpréter cela nous permet de ne pas nous acharner non plus. A contrario le moment adéquat est le moment où c'est là, devant nous, que nous avons mis l'intention, l'engagement, que nous avons fait le choix d'y aller sans en attendre trop non plus ni se fixer sur la chose et en lâchant prise sur l'objectif à atteindre.

L'univers est comme la relation ou la vie, un boomerang que l'on envoie et qui nous renvoie ce que l'on est.

*En neuro-training, nous pouvons identifier les rôles dans lesquels nous sommes enfermés. Effectivement, nous sommes parfois enfermés dans des comportements compulsifs infusés. On les constate la plupart du temps chez les personnes qui sont dépendantes à l'égard de substances chimiques mais on les remarque aussi dans d'autres formes de comportements compulsifs.

Il y aura toujours un triangle impliquant le confronteur ou persécuteur, le sauveur ou autorisant permissif et le receveur, la victime. Nous pouvons tous prendre très tôt des rôles dans la vie et commencer à recourir à cette stratégie pour échapper à la sensation d'absence de contrôle que l'on éprouve. Certains comportements ou actions que l'on fait et que l'on n'a pas envie de faire. Quels que soient les comportements ou les rôles que nous jouons dans ces comportements, il y a toujours une raison qui les justifie ou un objectif que nous cherchons à atteindre à travers eux. Nous ne connaissons simplement pas d'autre moyen de parvenir à réaliser nos objectifs.



* Comportements compulsifs infusés par José Chouraqui.

- c) Reprendre le pouvoir, la confiance en soi, l'harmonie générale, l'équilibre grâce au neuro-training.

Le neuro-training permet de reprendre notre pouvoir. Car nous avons tous notre propre pouvoir, le donner à autrui, à une quelconque technique ou force de la nature serait se réduire à subir. Nous ne sommes pas sauvés, bien que nous sommes amenés parfois à jouer certains rôles. Disons que nous voulons tous atteindre des objectifs, faire des choix, être heureux et nous pouvons tous avec notre propre pouvoir avoir ce que l'on veut. Passer à l'action et se donner les moyens.

On connaît tous l'effet placebo qui face à une pathologie peut nous permettre de nous soigner, de nous relever. De même certaines personnes se relèveront plus vite de certaines problématiques quand d'autres s'enfermeront dans leurs problèmes. Nous sommes donc tous capables en nous validant, en ayant confiance en nous, en notre pouvoir de surmonter des épreuves, de passer des caps, de progresser de changer, de relever les défis encore faut-il ne pas être bloqué.

C'est en cela que le neuro-training est puissant. En nous aidant à retrouver notre pouvoir et en nous faisant prendre conscience que l'on est une machine très puissante bien que personne ne nous ait appris à s'en servir et que nous nous exploitons. Alors prenons conscience que l'on peut, petit à petit, sans être trop exigeant non plus car ce sera pour la majorité des gens une découverte, exploiter cette machine de la manière la plus adéquate avec son fonctionnement.

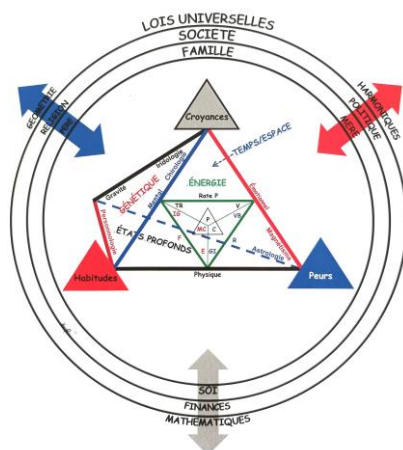
Le neuro-training permet d'augmenter la qualité de vie, de notre esprit. Tous les sujets trouvés seront prioritaires et objectifs, cela nous permettra d'aller au cœur du problème profond. Ainsi, nous interrogerons notre cerveau et notre corps.

« On ne peut pas mentir à l'inconscient, il connaît toujours la vérité », Françoise Dolto.

En effet, en faisant remonter au conscient le contenu du subconscient, on arrive à libérer la vérité.

Vivre en harmonie avec nous-même, avec ceux qui nous sont proches, avec la nature, avec les autres en général et trouver notre propre équilibre avec lequel nous serons en paix. Nous faisons bien évidemment du mieux que l'on peut avec les armes qui nous sont propres, avec notre passé, nos héritages personnels. Permettons-nous d'essayer de comprendre et d'avancer dans un monde et une vie meilleurs. C'est ainsi que l'on pourra s'épanouir, apprécier notre chemin et nous enrichir tout au long de notre vie.

MODELE DES PRINCIPES UNIVERSELS



* Le bonheur n'est pas inaccessible. Il existe toutes sortes d'études qui cherchent la meilleure façon de l'atteindre, de nous aider à être heureux chaque jour et de nous sentir mieux avec nous-même et avec ce que nous avons.

Il en va de même pour le bien-être. Atteindre le bonheur et le bien-être consiste à prendre de bonnes habitudes, à faire des choses que l'on aime, pour soi ou pour les autres et à comprendre que le fait de posséder davantage de biens matériels n'est pas nécessairement la solution, même si cela peut y contribuer. En outre, la science a également découvert qu'il était bon de développer certaines compétences et les mettre en pratique car elles constituent un des piliers sur lesquels repose le bonheur.

Une d'entre elles, la résilience qui revient à tirer des leçons des moments de douleur et de situations difficiles. Il s'agit de pouvoir se relever et continuer à aller de l'avant en cherchant à apprendre et à devenir plus fort plutôt qu'à laisser les difficultés nous écraser.

L'autre serait la pensée positive. Cela nous aide à reconnaître ce qu'il y a de bon chez les autres sans tomber dans la positivité toxique. Afin de profiter davantage de chaque instant, en prenant la décision consciente d'apprécier les bonnes choses plutôt que les mauvaises.

La gratitude est une compétence similaire à la pensée positive car elle permet de mettre les choses en perspective, et de se rendre compte de tout ce que l'on a de bon et de positif dans sa vie.

Enfin, l'équilibre dans sa vie entre le professionnel et le personnel. Cela implique de fixer des limites saines, de respecter les horaires et de s'assurer d'avoir suffisamment de temps pour travailler, mais aussi pour se détendre et se divertir.

* Article résultant d'une étude universitaire d'Harvard, « Ces 5 mauvaises habitudes ruinent votre bonheur » (gqmagazine.fr).

Conclusion

Rien n'est figé...

A travers ce mémoire, je décris ma façon très personnelle d'avoir accueilli le neuro-training dans ma vie. En étant conscient que je ne voyais pas d'autre façon de décrire cet immense outil que par l'apport qu'il a dans ma vie au quotidien depuis tant d'années.

Je n'ai ni la prétention de donner des leçons de vie, ou de me prendre pour exemple, au contraire ce fut un exercice compliqué de dévoiler ces moments de ma vie. Je ne pensais pas en être capable, et en même temps je me dis que si cela peut contribuer à mon épanouissement, peut-être à un travail sur moi, ou si cela peut intéresser des personnes qui comme moi se sont questionnées sans pour autant trouver des réponses, ce sera une satisfaction.

Aujourd'hui, après avoir écrit ce texte, je sais que j'aurai rempli une partie de mes objectifs et que je serai allé au bout de ceux-ci. Réussir ou pas un examen pour devenir ou pas neuro-traineur professionnel, cela n'est pas le plus important. Bien que je sache que c'est ce qui me plaît, cette beauté qu'est le neuro-training peut faire peur car cela englobe tant de domaines. Surtout, si comme moi, à une quarantaine d'années sans avoir fait un parcours professionnel orienté santé ou bien être, l'objectif étant de pratiquer cette approche, ces savoirs faire, cette technique au quotidien. Je le ferai un jour sans attendre à tout prix que cela m'arrive mais comme je l'ai déjà dit en étant prêt au moment qui sera le bon pour moi. Sans attendre un quelconque retour, juste pour apporter et développer le maximum de possibilités à ceux qui le voudront.

J'ai décrit beaucoup de paramètres de ma vie en m'attelant à les mettre en rapport avec le neuro-training. J'ai cité des exemples de mise en application du neuro-training pour étayer les différents domaines. Cela étant dit, le déroulé de chaque séance se fait en fonction de chaque personne. Il n'y a pas de méthode « type ». Peut-être une façon de fonctionner et cela dépendra de chaque personne. C'est pourquoi, comme le dit José Chouraqi, laissons-nous porter et ne présupposons pas.

J'espère être prêt à utiliser cet outil du mieux possible, avec le maximum de compétences et de bienveillance pour contribuer à l'évolution, le bien-être et l'épanouissement de chacun. Quel beau défi !

Depuis que je me suis engagé dans cette formation, ma vie a changé alors pourquoi se limiter et ne pas voir toujours plus haut, plus loin. Je connais les résultats du neuro-training, ce sont des preuves que cela fonctionne et nous permet de vivre mieux. Je n'aurais jamais imaginé pouvoir en être là aujourd'hui et rien que cela me rend heureux et fier. C'est pourquoi même si pour le moment je ne sais pas de quoi demain sera fait, je

reconnais tout le bien que m'ont fait ces trois dernières années. Tous ces changements, tous ces défis relevés, font partie intégrante de mon histoire.

Remerciements

Merci à ma femme de m'apporter tant d'amour, tu m'as toujours soutenu, dans les bons comme dans les mauvais moments. Sans toi tout cela n'aurait jamais été possible. Et de me supporter quand même, car nul n'est parfait...

Merci à mes enfants, mes meilleurs cobayes, avec qui je partage ce formidable outil et pratique le plus souvent. Vous êtes géniaux et tout le temps réceptifs, vous êtes constamment en demande de séance car vous savez que ça vous fait du bien. Je vous aime, merci pour votre soutien.

Merci à ma mère, pour ses encouragements, sa confiance en moi, son aide précieuse. Je te l'ai dit, tu es « ma bonne étoile ».

Merci à mes amis, d'avoir cru en moi, de vous intéresser à ce que je fais. Vous êtes des personnes extraordinaires !

Merci à mes copains du neuro, les weekends passés ensemble furent des moments de bonheur et de rigolade. Nous resterons unis à travers les mêmes valeurs.

Merci à l'équipe d'encadrement du neuro training, ainsi qu'à tous les superviseurs lors des week-ends de formation.

Et enfin, merci à toi José, pour tout ce que tu as pu m'enseigner, me transmettre, me révéler depuis tant d'années. Tu es vraiment une belle personne, bienveillante qui fait du bien aux personnes et au monde dans lequel nous vivons. Et comme tu le dis si bien, soyons sérieux mais ne nous prenons pas au sérieux !

Et bien sûr, merci la vie !