

MEMOIRE DE NEURO-TRAINING



Parcours d'une évolution vers soi

Introduction

D'aussi loin que je m'en souviens, je me suis toujours questionnée sur le pourquoi du comment. Je me rappelle de cette après-midi de printemps, lorsque j'avais 12 ans, j'étais avec mon voisin dans le jardin et à ce moment-là nous ne parlions plus, c'était un de ces moments de silence que j'apprécie tant, je lui ai alors demandé au bout d'un moment : « à quoi tu penses ? », ce à quoi il me répond : « à rien ».

Peut-on réellement ne penser à rien ? Si l'on ne pense à rien, cela ferait-il de nous des êtres vides ou morts ? Je ne connaissais pas encore Hamlet « Etre ou ne pas être », ou peut-être n'avais-je juste pas écouté en classe car j'étais une nouvelle fois perdue dans mes pensées. Sommes-nous nos pensées ? Si nous le sommes alors pourquoi avoir un corps physique ? Et que faire de ces émotions alors ? Emotions, qui d'ailleurs sont restées longtemps difficilement distinguables de mes pensées. Est-ce que je pense que je souffre ou est-ce mon corps physique qui souffre, ou est-ce encore quelque chose de différent ? Une émotion que je ressens dans mon corps physique et que j'analyse et rationalise avec mon mental.

J'avais donc déjà toute une réflexion et des tonnes de questions sans réponses qui m'interpellaient et qui n'ont jamais cessé de le faire. Puis la pré-adolescente de 12 ans a grandi et a laissé ces questions en suspens le temps de vivre sa vie, tout en continuant de se les poser mentalement mais sans jamais vraiment les résoudre ou même oser les vivre car finalement la solution à ces questionnements amène comme corollaire une grande remise en question de ce que nous sommes, de ce que nous ne sommes pas, de nos réactions, de nos comportements, de nos actes, de ce que nous aurions pu faire différemment, de nos peurs, de nos doutes et du monde qui nous entoure tout simplement.

Au moment où j'écris ce mémoire, je suis encore quelqu'un d'assez mentale, ma manière de fonctionner est d'analyser, de comprendre, de donner un sens, de résoudre mentalement le problème en oubliant trop souvent que justement nous ne sommes pas juste nos pensées ! Mais ça je le sais aujourd'hui, je ne le savais pas avant, pas plus que je ne savais comment je fonctionnais. Aujourd'hui, grâce à de multiples expériences, dont le neuro-training qui occupe une grande place, j'ai pris conscience que je ne pouvais pas et surtout ne voulais pas juste fonctionner au travers du mental. Le mental rationalise et donne du sens mais il ne sait fonctionner seul. Il a besoin de ses amis : l'émotionnel, le physique et l'énergétique ; c'est grâce à l'harmonie des 4 que je pourrais être pleinement moi. Si je restais juste dans le mental, cela équivaldrait à refouler mon émotionnel, mon corps physique et à détériorer mon énergie ; et c'est bien ce que j'ai fait pendant des années, pour ne pas dire toute ma vie jusqu'à quelques années en arrière, lorsque j'ai découvert que tout un monde existait en dehors du mental.

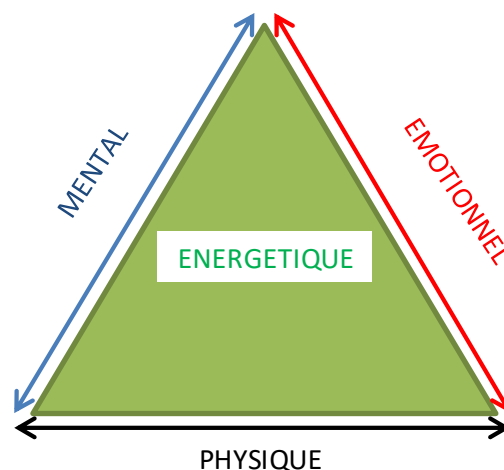


Figure 1 : Triangle de récupération – modèle des principes universels

Intégrer et vivre son émotionnel, son physique et son mental de manière équilibrée permet à notre énergie de bien fonctionner. Cela permet d'être en harmonie avec soi-même, avec son histoire. C'est prendre soin de son être, de son âme. Lorsque nous acceptons toutes les facettes du triangle, une nouvelle porte s'ouvre sur la découverte de soi et commence alors la plus belle des aventures ; la plus belle des rencontres : la rencontre avec soi-même.

1. Ma rencontre avec mon émotionnel

Bien des années plus tard, sans véritablement avoir laissé de côté toutes ces questions qui me taraudaient mais sans non plus m'être véritablement attelée à les résoudre, le destin m'a mise face à tout ce que j'avais si sagement enfoui bien profond à l'intérieur de moi et refoulé. Jung dit que : « tout ce qui ne remonte pas à notre conscience nous revient sous forme de destin ». Heureusement que le destin ou la vie, appelons-les comme on veut, ont été gentils avec moi et y sont allés petit à petit.

C'est lorsque mon fils alors âgé de 2 ans et demi, se trouva rempli de colère et d'une tristesse sans fond, que je me retrouve face à ce que la vie me ramène et me propose de traiter. Après les colères à répétition, il y a eu le bégaiement et tout autant de somatisations qui me renvoyaient à ce que j'avais moi-même besoin de regarder et de traiter.

Car comment un enfant pourrait-il avoir tant de colère à l'intérieur de lui alors qu'il est arrivé sur cette terre seulement depuis 2 ans et demi et envers qui pourrait-il avoir toute cette colère ?

L'enfant, très tôt, perçoit l'état émotionnel de son entourage. Il est capable d'empathie affective. Ce n'est que vers l'âge de 15 mois, que la conscience de soi commence à apparaître et elle se développe à 2 ans environ. Avant cet âge, l'enfant n'est donc pas encore conscient qu'il est un individu unique, il s'identifie encore à sa mère. Puis jusqu'à l'âge de 6/7 ans environ son cerveau et tout son être va se structurer par rapport à son environnement extérieur et plus particulièrement au travers des expériences qu'il vit à la maison car il va prendre pour modèle ses parents avec une préférence sur l'un des parents selon qu'il est un garçon ou une fille, selon son numéro dans la fratrie, sa date de naissance et sa mission de vie.

- Par exemple :
 - le premier garçon va plutôt prendre sa mère en référence et la première fille prendra son père ;
 - s'il est numéro 1 dans la fratrie, il va avoir plus d'affinités avec le parent numéro 1, 4 ou 7 de la fratrie du parent (cf. Figure 2) ;

Numéro dans la fratrie :

1	2	3
4	5	6
7	8	9

Figure 2 : feuille jaune de
Neuro-Training

Dès qu'un enfant naît, il réveille l'histoire de l'arbre généalogique pour les mêmes numéros de fratrie ; que ce soit dans l'arbre généalogique du père ou de la mère.

- si sa date de naissance est aux alentours du jour de naissance d'un de ses parents, ou à 3 mois, 6 mois ou 9 mois de celle-ci, il va alors également avoir un rôle particulier pour ce parent-là.

Dans son livre : « Le Syndrome du Gisant, un subtil enfant de remplacement » (édition Bérangel 2007), le Dr Salomon Sellam explique que, par rapport à la date de naissance du parent, si l'enfant naît :

- aux alentours de ce jour-là : ce pourrait être un enfant « remplaçant », conçu pour refaire l'histoire du parent et réussir là où le parent a échoué, ou « prolongeant », conçu pour prolonger la vie du parent, peut-être par peur de mourir du parent ;
- à environ 3 mois : cela correspond à la date de conception du parent (un parent né en décembre a été conçu en mars ; donc décembre + 3 mois = mars). Il y a ici un lien transgénérationnel avec une demande inconsciente du parent à l'enfant de poursuivre le travail de réparation qui n'a pas été fait ;
- à environ 6 mois : cette date correspond aux mémoires de mort, c'est aussi un point qui est associé à la vie, à la réalisation de soi-même et de son propre développement. Nous avons là une porte de sortie de l'arbre généalogique ou plus exactement une fourchette temporelle au cours de laquelle il nous est proposé d'évoluer pour accéder à un autre pallier dans notre niveau de conscience. Personnellement j'associe donc ce point comme un appel à la verticalité, l'ascension, l'évolution ; ainsi si l'enfant né autour de cette date, c'est un enfant qui va aider le parent à évoluer sur son cheminement personnel, bien que tous les enfants offrent cette opportunité, un enfant naît à 6 mois de la date de naissance du parent est un enfant booster de l'évolution du parent ; Dans mon cas, mon fils est né à 6 mois de ma date de naissance.
- à environ 9 mois : cette date correspond au « porte-greffe transgénérationnel », à une résurrection symbolique ou à la date du gisant. 9 mois représentant une gestation symbolique au bout desquels l'enfant va pouvoir prendre le relai de la personne à laquelle il est lié. Ici le Dr Salomon Sellam fait plutôt référence à un membre de la famille parti trop tôt, pour lequel le deuil n'a pas été fait et pour lequel l'inconscient demande à l'enfant de prendre le relai de ce défunt, d'où le nom « Gisant », un enfant qui vit pour ramener le défunt dans l'inconscient de l'arbre généalogique. Ce n'est pas ici le cas qui nous occupe.

Mon fils est mon premier garçon, il est numéro 1 et je suis numéro 4 de ma fratrie et il est né à 6 mois de ma date de naissance. Nous sommes donc liés de multiples façons et ses somatisations sont d'autant plus en résonance avec moi qu'elles ne peuvent l'être avec son père.

Selon le Docteur Catherine Gueguen, dans son livre « Pour une enfance heureuse » (édition Pocket 2016) l'ambiance dans laquelle vit l'enfant jusqu'à 6/7 ans et toutes les expériences relationnelles vécues seront déterminantes pour sa vie future. Les premières années de sa vie sont de véritables fondations sur lesquelles il va s'enraciner. Le cerveau d'un enfant avant 6/7 ans est encore très immature et en pleine formation. L'enfant petit est donc très influençable et malléable et en ce sens fragile.

Prenons comme exemple le fait que l'enfant soit exposé à un stress permanent durant ce premier cycle de sa vie. Deux systèmes régulent nos réponses au stress : le système nerveux végétatif (cf. Figure 3 et 4) et le système neuroendocrinien (cf. Figure 5).

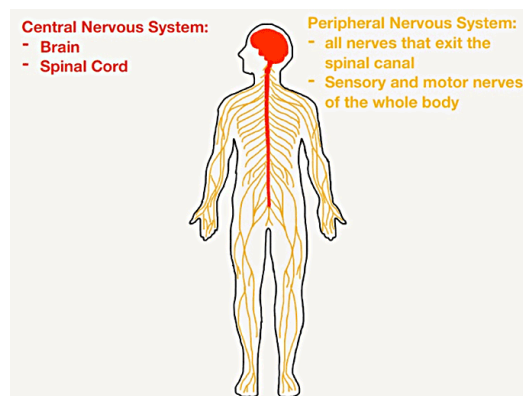


Figure 3 : Système nerveux végétatif/autonome (en orange)

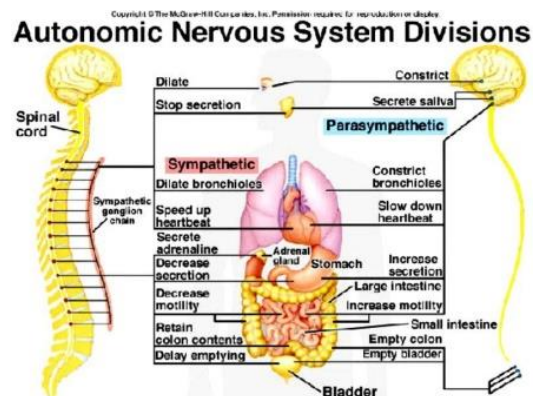


Figure 4 : Système nerveux végétatif/autonome

Le système nerveux végétatif (en orange Figure 3) comprend, entre autres, l'ensemble des neurones qui sont situés à l'extérieur du système nerveux central (en rouge Figure 3). Ce système est également appelé système nerveux autonome car ses activités échappent au contrôle volontaire. Il régule les fonctions des organes internes, de l'appareil circulatoire et respiratoire en les adaptant aux besoins du moment. Ce système réagit immédiatement.

Pour faire simple, le système nerveux sympathique régit l'activité des organes viscéraux et les fonctions automatiques telles que la respiration ; qui d'ailleurs influence notre système sympathique tout comme, notre système sympathique influence notre respiration.

Le système nerveux parasympathique commande la réaction de détente, de repos et de récupération. Lorsque ce système ne fonctionne pas correctement, cela engendre une des maladies les plus répandues de nos jours : le stress.

Le système neuroendocrinien se compose de cellules neuroendocrines dispersées dans tout le corps. On les trouve dans la plupart des organes du corps, y compris dans le tube digestif, le pancréas, la thyroïde et les poumons (cf. Figure 5). Le système neuroendocrinien, qui réagit plus tardivement, entraîne la sécrétion de cortisol.

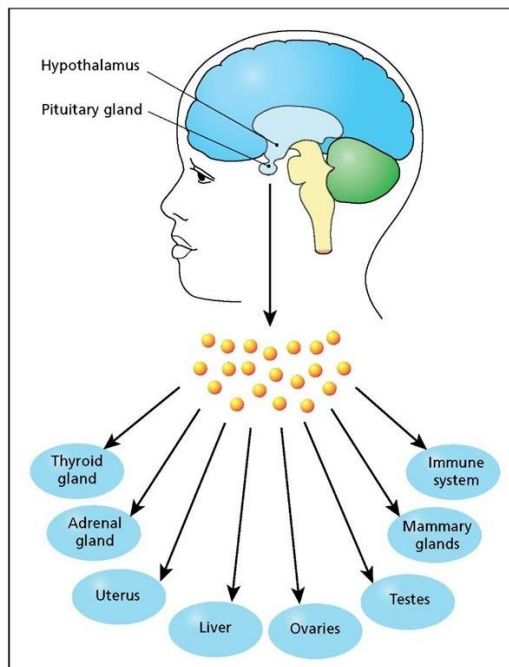


Figure 5 : Système nerveux
neuroendocrinien

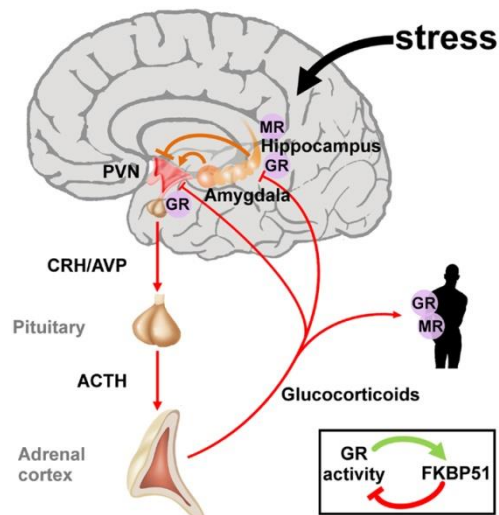


Figure 6 : Axe Hypothalamo-
Hypophysaire (HPA)

Le cortisol augmente le taux de sucre dans le sang, il agit sur la peau, sur le système immunitaire, cardiaque, rénal, squelettique, sanguin, sur les phénomènes inflammatoires, et le rythme jour-nuit.

Cet enfant soumis à un stress continu aurait une hyperactivité du système endocrinien, donc de l'axe hypothalamo-hypophysaire (HPA) (cf. Figure 6). Cela entraînerait une sécrétion continue de cortisol à un taux élevé ce qui pourrait altérer certaines zones cérébrales de l'enfant et conduire à une hyperactivité permanente de cet axe. Ce stimulus, s'il est très intense ou très fréquent, va être mémorisé par le corps ; on parle alors de mémoire somatique ou encore de stress traumatique ; qui vont activer le système nerveux sympathique au détriment du système nerveux parasympathique (cf. Figure 4). Les conséquences, au-delà de l'état immédiat de l'enfant sous stress, vont également se répercuter plus tard, sur sa vie d'adulte, le rendant en permanence hypersensible au stress avec des manifestations anxieuses et/ou dépressives. Cela agira donc sur son relationnel ; au travers de réponse non appropriée puisque le champ des possibles sera limité à une réaction automatique de défense et non pas à une action choisie. En neuro-training, nous apprenons également que ce que va vivre le fœtus dans le ventre de sa mère sera tout aussi déterminant pour la vie future de l'enfant ; je fais référence ici à l'organogénèse.

Puis à partir de 6/7 ans, il aura accompli le premier cycle de sa vie et aura vécu des expériences relationnelles qui vont l'aider à appréhender le fait qu'il est un individu unique avec une identité propre. Ce premier cycle sera structurant pour l'enfant et par la suite il ne va cesser de reproduire, dans ses énergies, les 6/7 premières années de sa vie afin de débloquer tout ce qui sera resté coincé énergétiquement. Si vous vous rappelez du triangle de la Figure 1, l'énergétique

rassemble le mental, l'émotionnel et le physique. Ainsi si une émotion a été vécue et refoulée alors elle sera restée dans le corps physique, qui garde une trace de toute notre histoire et l'énergie de cette émotion sera bloquée et demandera à sortir à un moment donné ou à un autre, d'où l'apparition de somatisations.

Et comme l'enfant nous offre l'opportunité d'évoluer, il prendra volontiers à sa charge la somatisation que l'adulte ne peut pas voir en lui-même. Car un parent peut ne pas s'occuper de lui-même mais, en général, ne peut pas laisser son enfant souffrir de multiples maux sans rien faire. Il sera alors forcé de comprendre les raisons de ces multiples symptômes.

Pour en revenir à mon histoire, après avoir essayé la médecine conventionnelle afin de soulager mon fils, j'ai décidé de me tourner vers la médecine alternative et plus particulièrement vers la kinésiologie.

La kinésiologie se base, entre autres, sur la santé par le toucher (mis en lumière par John Thie, notamment au travers de son livre « la santé par le toucher » édition Guy Trédaniel 2005) qui utilise des muscles en tant que mécanisme de biofeedback. La théorie est que l'interaction corps/mental/émotionnel prend place dans les muscles. Ainsi notre corps devient un véritable bio-ordinateur capable de nous livrer tous nos secrets, même ceux qui sont si bien refoulés et donc passés dans l'inconscient.



Figure 7 : le test musculaire

Le corps n'oublie pas. Le corps à une mémoire et se rappelle.

La santé par le toucher permet de travailler avec la connexion corps/esprit en utilisant le système énergétique électromagnétique appelé « méridien » (cf. Figure 9), interface entre le corps physique et le corps électromagnétique subtil (cf. Figure 8).

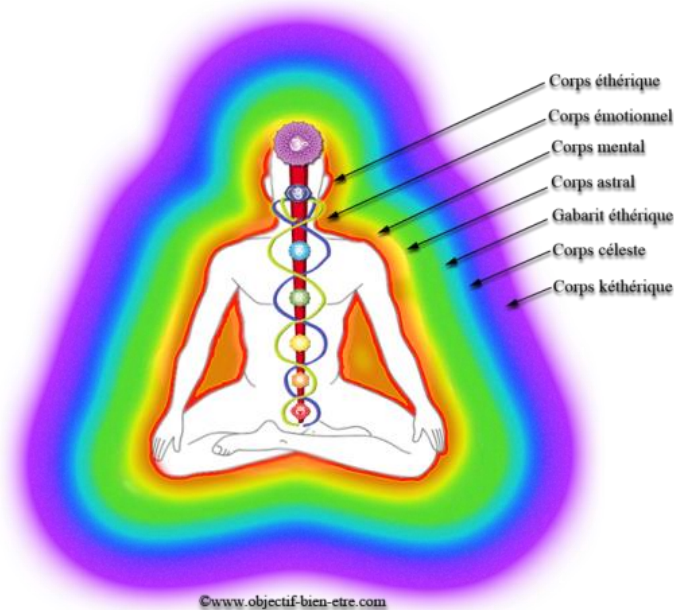


Figure 8 : les corps subtils

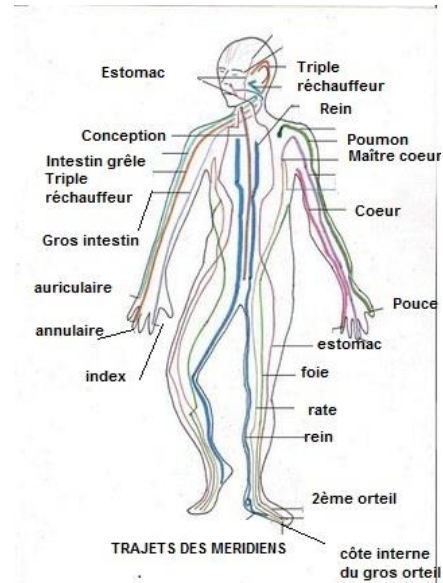


Figure 9 : les méridiens

La kinésiologie est donc une méthode thérapeutique intégrant le corps dans son ensemble ; une thérapie holistique.

J'en reviens à présent à mon histoire. La kinésiologue, pendant ma séance était tombée sur des dates d'évènements traumatisants pour moi, sur des émotions que j'avais ressenties ; cela juste en questionnant mon corps. Je trouvais cela complètement dingue et à la fois, rien ne m'étonnait, c'était déjà comme une évidence pour moi. Dès la fin de la séance je demandais des renseignements afin de savoir comment m'y former.

La séance a porté ses fruits et a libéré mon enfant de son bégaiement, de ses colères et de sa tristesse. Elle a aussi permis des prises de consciences de mon côté et a révélé ma capacité de traiter certaines problématiques qui devaient l'être.

A ce moment-là j'ai eu la confirmation que cette forme de thérapie holistique, cette médecine alternative, serait mon avenir. Je ne savais pas encore vraiment comment ni sous quelle forme mais quelque chose s'était réveillé en moi et tout doucement naissait cette envie, ce besoin, cet appel à devenir ce que je suis supposée être, ce que j'ai toujours été : thérapeute.

Ici débuta alors le plus beau chemin que l'on puisse prendre, celui de la rencontre avec soi-même. Il n'est pas facile, il ne l'est pour personne, mais il est fabuleux de surprises, de fascination, de découvertes. C'est là, le chemin d'une vie.

2. Ma rencontre avec mon corps

En parallèle, à ce moment-là, j'ai commencé une thérapie avec une psychologue. J'en avais vu une fois bien des années auparavant. Cela avait été une expérience étrange pour moi et je n'avais pas du tout accroché. Mais voilà que je réitérais l'expérience, cette fois-ci avec une autre perception, prête à faire bouger les choses, prête à aller voir de quoi il retournait. La psychologie répond aux problèmes que nous amenons sur un plan mental. Aussi si nous venons avec un problème émotionnel ou énergétique ou physique (bien que pour le physique cela aille de soi), la psychologie ne pourra pas forcément nous libérer.

Après quelques mois, la psychothérapeute et moi tombons d'accord sur le fait qu'il n'était plus nécessaire que je revienne. J'avais fait la part du chemin que je pouvais accomplir avec elle. Il était beau ce début de chemin, il laissait présager une belle aventure à venir. Pour autant la suite de ce chemin n'était plus seulement mentale pour moi.

Grâce à ce début de chemin, déjà beaucoup de choses avaient bougées et étaient remontées à la surface. Pour autant je ne m'étais pas libérée du « problème ».

Durant cette période, autre chose s'était éveillé en moi, quelque chose qui sonnait comme une évidence, une envie impérieuse, l'appel viscéral de la montagne. J'ai alors tenté l'ascension de mon premier haut sommet mais pour cause de météo je n'ai pas pu atteindre le sommet. Cette ascension m'a certes amené à vivre de belles expériences dont j'avais sûrement besoin afin de comprendre des choses, afin de trouver des clefs et avancer, mais elle ne m'avait pas libéré ; car au fond je crois que c'est ce que je cherchais là-haut : la libération, sans trop savoir laquelle. Puis l'année suivante, j'ai pu vivre l'expérience révélatrice, libératrice. J'ai pu accéder au sommet en y déposant ce que j'avais à laisser et redescendre en me délestant de tout ce poids émotionnel. Je ne pense pas aujourd'hui que ce soit le sommet qui m'ait apporté cette libération mais le chemin parcouru entre ma première et ma deuxième expérience, le fait qu'un an après j'étais prête à me libérer du problème. Sur cette montagne, j'ai compris beaucoup de choses, je les ai senties en moi, dans mon corps, dans mon âme. Moi qui étais si mentale, moi qui mettais de côté mon émotionnel et mon physique, mon corps, il avait fallu que je gravisse une montagne, que mon corps physique marche et porte du poids, qu'il dorme peu, mange mal, ait froid, si froid, qu'il fatigue. Il avait fallu que je redescende à l'intérieur de moi-même, que je quitte le mental pour un temps afin d'y trouver mon émotionnel. Et c'est avec les 3 réunis que j'ai réussi à grimper au sommet. C'est lorsque je suis redescendue au camp et que mon corps a lâché, que mon émotionnel a pu se libérer. Le corps fatigué, le mental apaisé, des vagues et des vagues d'émotions en déferlantes. Tout coulait à flots, c'était si dur et épuisant mais à la fois si pur. Je sentais que tout circulait de nouveau. Mon énergie. L'amour pouvait entrer de nouveau, de la lumière était née. Cette année-là j'avais écrit : « j'ai fait le plein d'amour et de lumière. Mon âme en avait besoin ». Aujourd'hui je sais que j'ai juste éclairé ce qui devait l'être et en cela de la lumière était née et que j'ai créé l'espace suffisant pour que l'amour s'installe en conscience. Tout était déjà à l'intérieur de moi.

C'est grâce à cette expérience que j'ai pris conscience que mon physique, au travers de mon corps, avait en fait une part importante dans mon fonctionnement et dans mon mécanisme de libération émotionnelle. Je l'avais d'ailleurs compris inconsciemment depuis plusieurs années car

le sport ne m'a quasiment jamais quitté. C'est comme si au fond de moi, inconsciemment, je savais qu'il fallait que je fasse du sport, que je mette mon corps en mouvement afin de calmer mon mental et de débloquer des émotions, de libérer l'énergie.

Cela amène plusieurs questions :

- Faut-il forcément que le physique soit en mouvement pour que l'émotion refoulée puisse se libérer, se transformer ? Comme si le physique, s'il n'était pas actif, pouvait représenter une barrière à notre émotionnel.
- Aurais-je pu gravir cette montagne et atteindre ma libération émotionnelle seulement avec mon physique, ou seulement avec mon mental ? Quelle part avait l'émotionnel dans cette expérience et quelle part a-t-il dans notre vie ?

Il y a un lien indéniable entre ces trois parties de Soi, quelle est la part de chacune ? Cette part est-elle identique à tous moments ou varie-t-elle avec ce que nous vivons ? Comment trouver l'harmonie entre les trois afin de vivre notre plein potentiel ?

Selon ce que nous vivons, le triangle de récupération (cf. Figure 1) va être déséquilibré avec une partie de ce triangle qui sera plus ou moins grande (cf. Figure 10). « Ce modèle est une représentation contextuelle de l'expression de nos énergies et de la manière dont nous fonctionnons au quotidien » (José Chouraqui-« Principes de santé »).

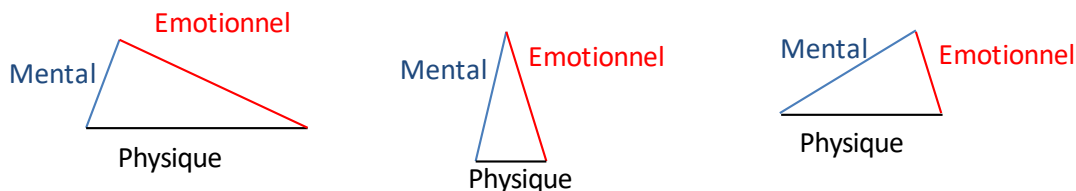


Figure 10 : triangle de récupération déséquilibré

Pour ma part, dans cette expérience d'ascension, le fait d'équilibrer le physique (au travers de sa mise en mouvement consciente) a permis la libération du problème et le rééquilibrage du triangle. Ce qui équilibre un côté aura forcément un effet sur les deux autres côtés.

J'avais alors plus hâte que jamais de commencer la formation de neuro-training, qui de part son approche globale et multi facette permet de répondre à un large éventail de problèmes puisqu'il peut offrir une solution en mental/physique/émotionnel/énergétique au besoin de la personne. Par une solution j'entends une prise de conscience, une nouvelle perception. Le neuro-training ouvre une porte et chacun est libre d'emprunter le chemin se trouvant derrière cette porte ouverte ou pas. **Le neuro-training réactive l'auto-guérison chez la personne, lui redonnant son pouvoir personnel, lui redonnant le choix.** Le choix de voir les choses différemment, de les vivre autrement, de réagir de manière plus appropriée pour elle. Le choix est si important, quand nous le perdons, nous sommes dans du non choix, nous donnons notre pouvoir personnel à l'extérieur, validant parfois inconsciemment le fait que l'extérieur soit mieux que nous et ainsi nous dévalorisant toujours un peu plus, créant un conflit intérieur. **Le neuro-training nous rend la capacité à l'auto-guérison.** Guérir est un choix.

3. La rencontre du yoga et du neuro-training

Le yoga est entré dans ma vie il y a quelques années mais n'est devenu quotidien que quelques temps après avoir débuté la formation de neuro-training. Peut-être grâce au neuro-training avais-je pu créer assez de silence intérieur et d'espace pour entendre et laisser naître le yoga en moi ? Ou peut-être était-ce parce que la formation en neuro-training me bousculait et me faisait continuellement évoluer, que j'avais besoin de trouver quelque chose de stable qui m'offrait une fondation solide ?

Le yoga m'aide profondément. Il m'a donné une maison intérieure, un refuge où je suis en sécurité, un espace pour moi, là, ici et maintenant, dans le mouvement, lent et répété, dans l'écoute de mon corps, de mon être. Il m'a offert une constance. Quelque chose que je retrouve à chaque moment. Quelque chose de durable, de permanent. Grâce au yoga, je peux me reconnecter à moi-même, je peux prendre tout mon être en compte. Pas seulement mon mental mais aussi mon émotionnel, mon physique et mon énergie. C'est une solution pour moi qui avait besoin de cela. Comme une connexion profonde à ce que je suis, un passage en revue quotidien de moi-même à l'intérieur comme à l'extérieur. Le yoga me permet d'offrir au monde la meilleure version de moi-même.

Le yoga, comme le neuro training offre cette connexion à tout ce que nous sommes, dans le but d'unir de façon harmonieuse chaque part de nous.



YAMA : Discipline éthique
(dans notre relationnel à l'autre)
NIYAMA : Observation de soi
(dans notre relationnel à nous-mêmes)
ASANA : Postures
PRANAYAMA : Contrôle du souffle
PRATYARA : Retrait des sens
DHARANA : Concentration
DHYANA : Méditation
SAMADHI : Etat d'unité, paix

Figure 11 : Les 8 membres du yoga
(selon Patanjali – Yoga sutras)

Je m'émerveille aujourd'hui d'apprendre à connaître mon corps, à savoir comment il fonctionne, à l'écouter, à le prendre en considération, à le respecter comme un temple sacré. Au plus j'avance sur ce chemin, au plus je me sens me rapprocher de moi-même. C'est apaisant.

Aussi je remarque ce lien fabuleux qu'il y a entre le corps physique, le mental et l'émotionnel et comment cela influe sur nos énergies. J'entends souvent mes amis qui pratiquent la course à

pu peut dire que grâce à cela ils peuvent se défouler, qu'ils se vident l'esprit, ils s'épuisent et peuvent ainsi trouver le sommeil, arrêter de penser. Ici encore, je note que lorsque le corps physique est en mouvement, le mental se calme. Ceci amène donc un certains nombres de questions :

- A-t-on besoin d'épuiser notre corps physique afin de calmer notre mental, ou la simple mise en mouvement de celui-ci suffit ?
- Cela nous ramène aux questions précédemment posées : le physique représente-t-il une barrière à la libération émotionnelle s'il n'est pas actif?
- Quelle importance joue le physique finalement ?
- Mais surtout est-ce la même réponse pour tout le monde et est-ce une constance ?

Je ne suis encore qu'aux prémices de mes recherches et au début de ce long chemin qui m'occupera toute ma vie mais je peux déjà dire que le yoga, lorsqu'il est pratiqué en conscience (ce qui est censé être toujours le cas car le yoga n'est pas un sport uniquement à vocation physique mais une philosophie d'être) permet de calmer notre mental sans avoir à épuiser le corps mais plutôt en le nourrissant de l'intérieur. Grâce à l'attention que l'on tourne vers notre intérieur pendant la pratique, on se recentre sur le moment présent, sur le souffle, sur nos sensations corporelles. Cela aide le mental à rester concentré, cela lui donne de la nourriture en même temps que l'on nourrit notre corps de pleine conscience lui offrant un espace pour être. Ainsi nos émotions refoulées sont libres de remonter à la surface et de se libérer. J'ai pu en faire l'expérience moi-même lors de mes pratiques de yoga et également la voir sur mes élèves. Dans cette pratique, les trois côtés du triangle de récupération (cf. Figure1) sont sollicités.

Les performeurs que ce soit en escalade, course à pieds, alpinisme, plongée..., doivent avoir un très bon mental allié à un physique sans faille s'ils veulent atteindre leurs buts. Pas question pour eux de se séparer de leur mental mais plutôt de le mettre au service du corps, dans un esprit d'équipe. Là je crois que l'on tient quelque chose d'important pour nous les occidentaux qui avons plutôt tendance à mettre le corps au service du mental et en général pas dans un esprit d'équipe d'égal à égal mais plutôt dans un esprit de contrôle du corps. Comme si nous voulions que notre mental soit le tout puissant en nous : qu'il contrôle notre corps et nos émotions. Ceci est en grande partie dû à notre éducation.

Mais pour nos performeurs, qu'en est-il de la sphère émotionnelle? La prennent-ils en compte ? Attendent-ils la fin des épreuves pour laisser naître leurs émotions ? Une chose est certaine, lorsque l'on pratique des sports extrêmes ou engagés, il se passe un phénomène de manière quasi immédiate et incontrôlée : on revient à l'essentiel, au moment présent, tel qu'on le fait en pratiquant le yoga. Plus rien ne compte autour de nous, seul compte le moment, le mental arrête alors de se projeter dans un futur qui n'existe pas ou dans un passé qui n'est plus et est alors complètement concentré sur la tâche que l'on est en train d'accomplir ; rééquilibrant ainsi la part du mental dans notre triangle de récupération (cf. Figure 1).

Peut-être que la seule prise de conscience du moment présent, peu importe ce que nous faisons, suffit à calmer le mental et donc par répercussion rééquilibrer aussi l'émotionnel et le physique.

D'ailleurs c'est ce qui est beaucoup pratiqué en ce moment au travers de la méditation de pleine conscience par exemple (Mindfulness Based Stress Release) ou des diverses méthodes de

relaxation et méditation. Ces méthodes offrent l'expérience de s'arrêter de faire et d'être. De fermer les yeux, de se concentrer sur son souffle et d'accueillir cette sensation ascendante de sécurité et d'apaisement, grâce à un mental qui se calme et se pose peu à peu.

Prenons l'exemple d'une situation stressante où notre émotionnel nous submerge, notre réponse au monde extérieur est alors souvent irrationnelle et donc inappropriée. Si nous prenons un ancrage actif (par exemple, toucher le pendentif de son collier avec la pleine conscience de ce que l'on touche, conscient de la matière, de la température, de la texture) et un ancrage passif (par exemple être pleinement conscient de ses pieds déposés sur le sol, de ses points d'appui, de ses orteils qui se touchent), cela nous permet de revenir au moment présent et de prendre de la hauteur sur notre expérience de vie, cela amène un nouvel angle de vu qui sera de facto plus objectif que si nous étions restés dans la tourmente émotionnelle sans prendre assez de hauteur afin de retrouver notre capacité à penser et à trouver une solution (notre mental) et à pouvoir appliquer cette solution dans l'expérience (notre physique). La réponse devient alors plus appropriée.

Pour autant ce n'est pas aussi simple car entrent en jeu les croyances, les habitudes, les peurs, et les comportements compulsifs infusés qui nous empêchent d'installer une nouvelle façon d'être, de fonctionner. Ces limitations nous ramènent toujours à l'ancien nous sans même que nous en ayons conscience parfois.

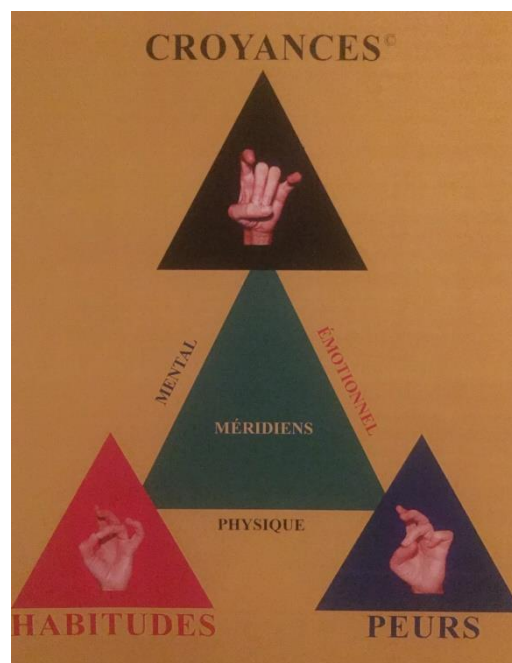


*Figure 11 : Triangle de récupération
(manuel de Neuro-Training « Peurs
Habitudes Croyances »)*

Le mélange de nos schémas mentaux et de nos émotions donne naissance à nos **croyances**. Lorsque nous croyons réellement quelque chose, nous nous comportons alors en accord avec cette croyance. Nos croyances s'opposent à notre physique. Lors d'un conflit dans notre système

de croyances, cela se montre par un déséquilibre physique. C'est la raison pour laquelle il est parfois nécessaire, pour ne pas dire obligatoire, d'équilibrer une émotion ou un schéma mental afin de résoudre ce déséquilibre physique.

La combinaison de nos capacités physiques et de nos émotions, sans nos schémas mentaux qui nous permettraient de répondre à la situation, crée nos **peurs**. La peur est une réaction émotionnelle exprimée physiquement. Elle s'oppose au mental ou à notre intelligence.

Enfin, quand le mental structure une activité physique, nous sommes dans des **habitudes** ; qui n'impliquent généralement pas d'émotions et s'opposent à notre émotionnel. Lorsque nous voulons résoudre un conflit émotionnel, nous devons donc casser nos habitudes.

(cf. « Peurs Habitudes Croyances » de José Chouraqui).

Les comportements compulsifs infusés sont la résultante d'un conflit à part égales entre nos peurs, nos habitudes et nos croyances.

En Neuro-Training, nous apprenons que l'Homme peut être vu comme un iceberg. La partie émergée de l'iceberg, représentant environ 15%, est notre part consciente. La partie immergée de l'iceberg, qui représente 85%, est notre part inconsciente (cf. Figure 12). Ainsi, nous pouvons souhaiter changer, évoluer mais si nous le faisons seulement avec notre part consciente, ce changement ne sera pas durable. Comme le dicton le dit : « les habitudes ont la vie dure ». Si nous voulons un changement efficace et durable, il faut alors aussi travailler sur notre inconscient.

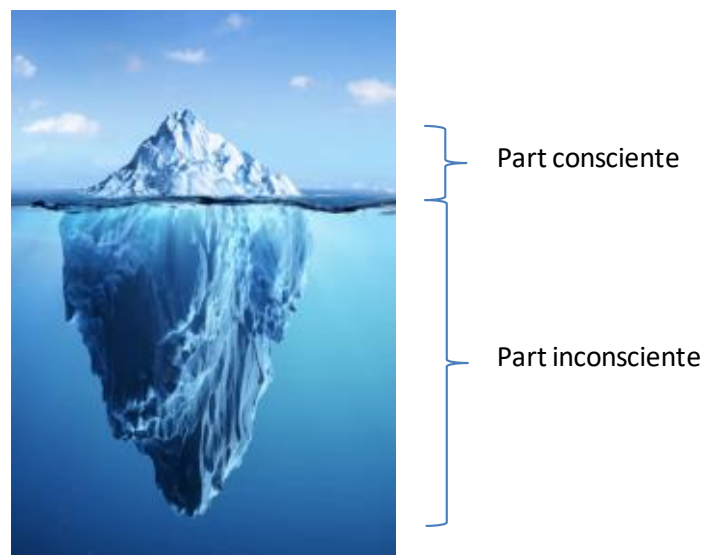


Figure 12 : Iceberg de notre conscience

On peut donc se poser la question sur la façon avec laquelle le yoga nous aide dans ce changement ?

Il existe plusieurs types de yoga. L'ashtanga, grâce au vinyasa, qui est la coordination du souffle et du mouvement, crée de la chaleur à l'intérieur du corps permettant de purifier le corps de ses

toxines et également d'accéder à une stabilité mentale et émotionnelle en agissant sur le système nerveux et endocrinien. Les systèmes nerveux parasympathique et sympathique étant stimulés alternativement pendant la pratique de l'ashtanga. La contraction musculaire et les étirements combinés à la respiration agissent sur l'activité du système sympathique, qui va alors amplifier la capacité de focalisation et de régulation du rythme cardiaque. L'état de samastiti (posture considérée comme neutre : posture de la montagne bras le long du corps), stimule et développe le système parasympathique ; qui pour rappel gère la récupération et le repos, donc une sensation de bien-être et d'apaisement (cf. p5).

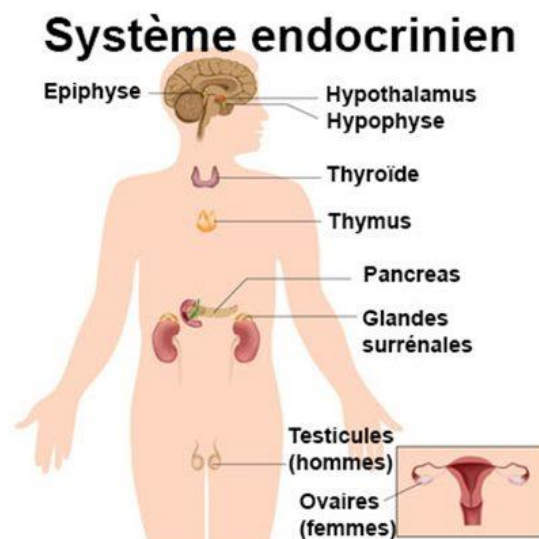


Figure 13 : Système endocrinien

Chakra	Glandes endocrines	Position	Méridiens	Système	Organes/partie du corps
Racine (Muladhara)	Surrénales	Vaisseau Conception (VC1)	Estomac, Cœur, Pinéale (ceinture)	Lymphatique	Vessie
Sacré (Svadishtana)	Gonades	VC6	Cœur, Pinéale (ceinture)	Immunitaire	Reins, Intestins
Solaire (Manipura)	Pancréas	VC12	Thyroïde, Poumon, Gros intestin	Digestif	Foie, Vésicule biliaire, Estomac
Cœur (Anahata)	Thymus	VC17	Intestin grêle, Cœur, Hypothalamus	Circulatoire et immunitaire	Poumons, cœur
Gorge (Vishuddha)	Thyroïde	VC22	Vessie, Rein, Cœur, Intestin grêle	Respiratoire	Cou, voix, mains
Troisième œil (Ajna)	Hypophyse, Pituitaire	Vaisseau Gouverneur (VG24,5)	Intestin grêle, Gros intestin	Nerveux	Yeux
Coronal (Sahasrara)	Pinéale, Epiphyse	VG 20	Rate, Peau (Rein +P6), Thymus	Nerveux	Cortex cérébral

Figure 14 : Tableau de relation

L'ashtanga va travailler sur tous les chakras au travers de flexions avant et arrière du corps et par corrélation sur tout ce qui s'y rattache (cf. Figure 14) afin de permettre à l'énergie de circuler librement de nouveau.

Ainsi je vais pouvoir : « exprimer (vishuddha chakra) ce que j'ai sur le cœur (anahata chakra) à condition d'avoir la confiance en moi nécessaire pour le faire (manipura chakra), de m'autoriser à écouter mes émotions (svadhistana chakra) et de me sentir en sécurité (muladhara chakra) ». Harmoniser un chakra revient à les harmoniser tous car comme en neuro training et dans notre triangle de récupération (cf. Figure 11), dès que j'agis sur un côté du triangle ou sur un chakra, le reste, par résonnance, bouge également.

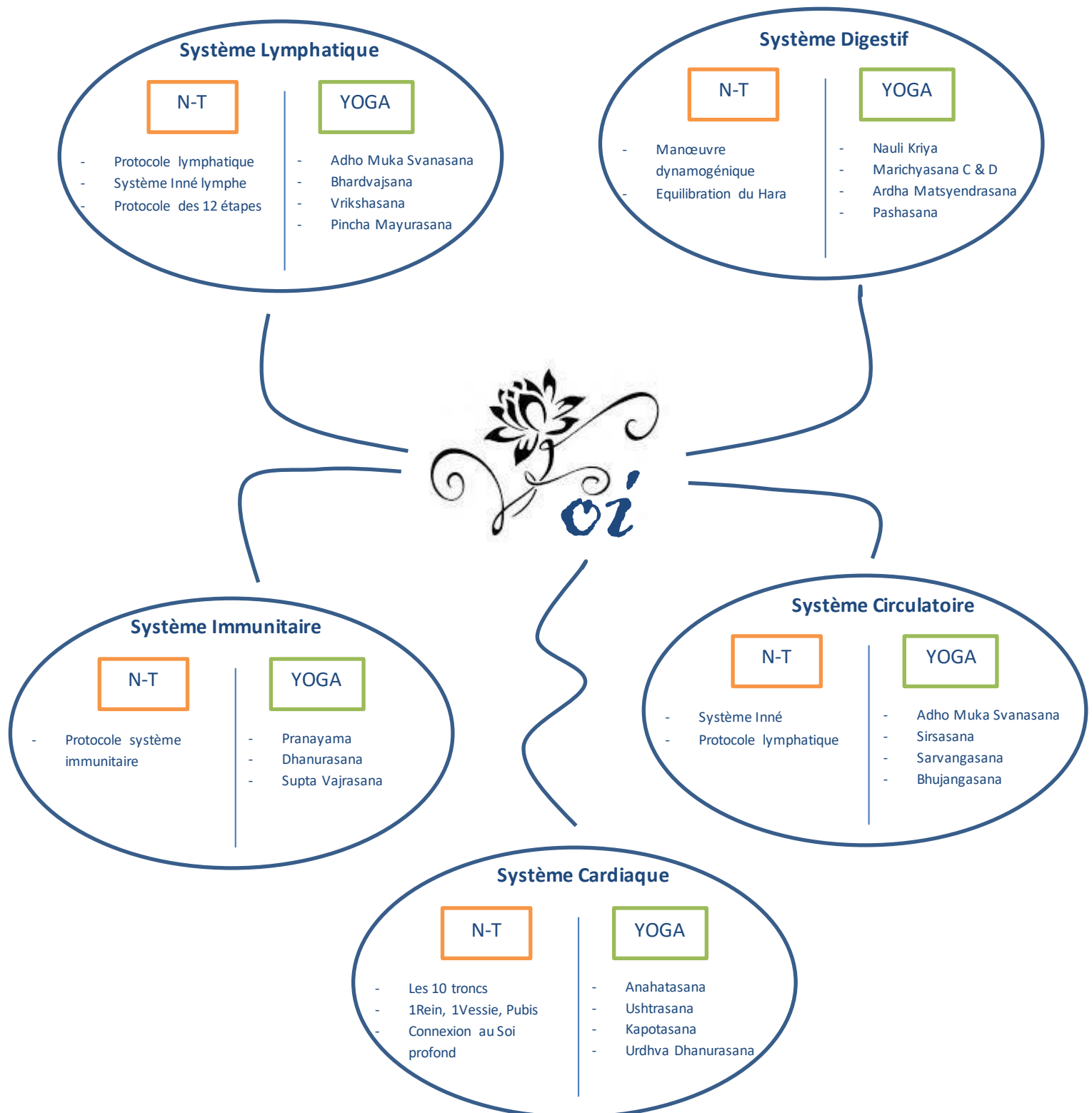
L'ashtanga est une méditation en mouvement que l'on pratique quotidiennement toujours avec la même série de postures (il existe 6 séries). Le fait de pratiquer tous les jours les mêmes postures invite les pratiquants à entrer toujours un peu plus profondément dans leur corps, à aller découvrir et repousser leurs propres limites grâce à la mémoire du corps, à s'observer, à mieux se connaître, à prendre conscience de leurs schémas mentaux. Ce yoga nous invite à chercher la perfection autant que possible dans le sens de faire du mieux que l'on peut chaque jour et à la fois de ne pas s'attacher au résultat, et c'est aussi ce que l'on voudrait vivre dans nos vies, au quotidien. L'ashtanga aide le mental à se concentrer, à s'affiner, il ouvre la porte au champ des possibles, il nous invite à être nous-même complètement et entièrement avec tout notre être.

Sa pratique assidue permet de casser les habitudes et de prendre conscience des peurs qui nous habitent. Elle permet de faire un pas en avant vers la direction de notre vie.

Si nos habitudes ou nos peurs bougent, alors le triangle de récupération (cf. Figure 11) va bouger. De même lorsqu'un muscle est détendu, il influence le reste du corps et l'esprit offrant la possibilité d'une libération émotionnelle. Mais comme vous pouvez vous en douter, casser les schémas qui ne sont plus appropriés pour nous peut prendre un temps certain car il s'agit ici de le faire avec tout son être, dans une compréhension qui englobe tout : corps et esprit. Il s'agit donc ici d'intégrer l'expérience, l'évolution, au rythme qui est juste pour nous et cela peut prendre du temps. Le yoga, en plus d'aider chacun à retrouver son propre équilibre morphologique, permet au pratiquant de retrouver le mode d'emploi de son système neuro-musculo-ostéo-articulaire, le conduisant à l'autonomie.

Le yoga est donc un parfait allié et complément au neuro-training. Ces deux procédés offrent le changement vers soi au travers de méthodes différentes.

Ce qui lie et réunit le yoga et le neuro-training est l'union avec soi-même.



Conclusion

Pour ma part, je choisis de continuer le yoga afin de m'offrir ce temps quotidien pour moi, pour mon corps, afin d'apprendre un peu plus chaque jour qui je suis et comment je fonctionne. Passer par le physique est pour moi la clef je crois. L'alignement du corps physique permet la libération émotionnelle et mentale. Chaque jour, grâce ma pratique je me découvre un peu plus, je me ressens, m'analyse, me comprends. Je vois mon corps se raidir ou s'assouplir selon mon état émotionnel ou mental, je vois ma force se décupler ou s'amoindrir selon mon énergie. C'est aujourd'hui pour moi la solution qui me convient au quotidien. C'est mon socle, ma fondation. Avec une base solide, je peux bouger tout le reste de ma maison sans problème. Grâce au yoga je peux continuer à travailler sur moi et sur les autres, au travers du neuro-training, avec une évolution rapide car mes fondations sont solides. Je suis capable d'intégrer les changements que mon être veut voir apparaître.

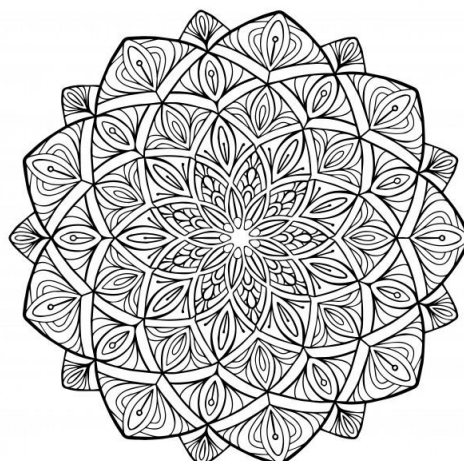
Le yoga est une mise en conscience de qui nous sommes, nous permettant d'agir de façon moins automatique, de modifier notre perception et notre façon de penser et agissant également sur notre sphère émotionnelle.

Par une pratique assidue et régulière, l'ashtanga nous permet de changer nos vibrations et ainsi de changer ce que nous attirons dans nos vies. Nous attirons ce que l'on vibre. Le neuro-training permet également ce changement de vibrations puisqu'il nous réaligne sur ce que nous sommes vraiment au fond de nous et qui demande juste à être révélé. Le boomerang de la vie qui nous revient est alors en adéquation avec ce que nous sommes réellement.

Le yoga est pour moi un complément au neuro-training. Les deux pratiques peuvent me faire évoluer là où l'autre n'y arrive pas. Ce que j'écris est très personnel et si moi je ne trouve pas de clef à un problème particulier en pratiquant le yoga, quelqu'un d'autre le pourra. Rien n'est figé, rien n'est applicable à tout le monde, chacun est unique et à sa propre solution. C'est aussi ce qui fait que le neuro-training et le yoga sont si efficaces, ils peuvent s'adapter à tout le monde et restent ouverts.

Tout peut s'équilibrer avec tout ! Puisque tout est dans le tout !

Merci



Remerciements

Au risque de vous paraître égoïste ou égocentrique et si tel est le cas, je crois que vous n'aurez pas compris le message de ce travail, je me remercie d'abord à moi-même pour avoir su me remettre en question, pour avoir eu peur des réponses mais être quand-même allée les chercher, pour avoir osé me rapprocher de moi-même et pour ce faire avoir bousculé, déçu ou perdu certaines personnes, pour avoir considérablement élargi ma conscience au point de voir la vie complètement différemment et de manière tellement plus intéressante.

Je remercie ensuite toutes les personnes qui ont croisé mon chemin, qu'elles soient encore dans ma vie ou qu'elles soient reparties vers la leur pour tout ce qu'elles m'ont apporté et m'apportent encore, pour l'effet miroir qui fait inexorablement grandir et qui est un des jeux les plus fascinants qu'offre cette vie.

Plus particulièrement, je remercie :

- mes enfants, sans qui j'aurais certainement mis plus de temps pour en arriver là où j'en suis aujourd'hui. Il est tellement dur d'être parent, pour autant c'est une expérience fantastique qui offre une évolution expresse.
- mon époux qui m'a soutenu dans cette quête de moi-même et qui a su grandir avec moi pour notre plus grand bien.
- mes parents, pour les ressources qu'ils m'ont offerts et l'expérience proposée.
- José Chouraqui (enseignant de Neuro-training), qui en partageant ses connaissances, nous aident à évoluer et à faire grandir le monde.