



Garder son âme d'enfant

Vanessa Chouraqui-Haddad
Étudiante en Neuro-Training
Promotion 2018 - 2021

Avant toute chose :

Le Neuro-Training n'est pas une thérapie médicale, et ne se substitue à aucun traitement médical. N'arrêtez donc jamais un traitement médical en cours.

Les procédures décrites dans ce mémoire ne sont pas à faire sans l'avis d'un Neuro-Trainer au préalable.

Après avoir consulté l'avis d'un Neuro-Trainer, si vous appliquez certaines procédures, Il est possible que vous vous sentiez encore plus mal avant de vous sentir mieux.

Sachez que la thérapie est un lieu pour se sentir entendu, et non jugé.

Pour plus d'informations :

<https://federation-francaise-neuro-training.fr>

<https://www.neuro-training.fr>

*A mon père Gilles,
A ma fille Victoria...*

TABLE DES MATIERES

CONFESSIONS POUR CONFESSIONS - PAGE 5

PREAMBULE - PAGE 7

QUI SUIS-JE ?

MON CHEMINEMENT AU NEURO-TRAINING

BUT DU NEURO-TRAINING

MON EXPERIENCE AVEC LE NEURO-TRAINING ET CE QUE CELA A CHANGE DANS MA VIE

INTRODUCTION - PAGE 12

CHAPITRE 1 : AU COMMENCEMENT IL Y A ...

1- LE BIEN NAITRE - PAGE 13

2- LES POINTS ESSENTIELS - PAGE 17

3- LES DEFENSES - PAGE 20

4- LA LYPHE - PAGE 23

5- LES SURRENALES - PAGE 26

CHAPITRE 2 : ENTRAINONS-NOUS A GARDER LE MEILLEUR ET FOCALISONS-NOUS SUR CE QUI EST BON POUR NOUS.

1- STIMULER NOTRE SYSTEME INNE (NEURO-TRAINING STIMULATION - SYSTEMES INNES)
- PAGE 28

2- LES VOIES DE RECOMPENSES CEREBRALES - PAGE 30

CHAPITRE 3 : DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS- BIEN-ETRE AU QUOTIDIEN

1- CONTACT FRONTO-OCCIPITAL - PAGE 36

2- BRAIN GYM - PAGE 37

3- HYGIENE DE VIE : MANGER/BOUGER (ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE) - PAGE 38

CONCLUSION - PAGE 41

REMERCIEMENTS - PAGE 42

REFERENCES - PAGE 43

ANNEXES- PAGE 45

Confessions pour confessions

Je suis la petite dernière d'une famille recomposée. Mes parents m'ont eu relativement tard pour leur époque. Sans savoir pourquoi, et mettant cela sur le fait d'avoir des parents « âgés », j'ai grandi avec la peur de perdre mes parents, la peur des maladies et la peur de la mort.

Ma mère Bretonne et mon père Pied-noir, les cultures, traditions et religions étaient mixtes mais respectueuses à la maison. Malgré le fait d'avoir une famille dite « non conventionnelle » avec une sœur et des frères de premières unions, j'ai grandi avec le sentiment d'Amour à mon égard.

J'étais comme ils disaient : « Leur petit bâton de vieillesse... »

Élève moyenne mais « nulle en Maths » selon mon père, j'ai finalement opté pour des études supérieures assez générales, en commerce, sans doute pour ne pas faire de choix trop irrévocables car jusqu'à maintenant faire des choix pour moi, voulaient dire renoncer à d'autres.

Plus tard vers vingt-cinq ans j'ai pourtant fait le choix de me convertir religieusement pour ne plus être « rien » comme on me le disait souvent.

Durant ces années, je suis partie vivre dans une famille juive orthodoxe pendant un an. Ce fut dur mais mémorable. Ma première expérience du « non matériel » et du spirituel. Une générosité et une entraide comme je ne l'avais jamais vu ainsi qu'un exemple d'éducation faite dans la simplicité et le respect.

Un soir lors d'une réunion avec mon client lorsque j'étais commerciale en agence de publicité, j'ai été frappée par la foudre. Une crise de panique respiratoire presque. En quelques secondes je me suis dit, ce que je fais est super et j'ai beaucoup de chance d'être là mais... ce n'est pas ma vie !

J'ai ensuite eu mon premier enfant et l'envie avec lui de le rendre fier de sa mère.

Je n'allais sans doute pas sauver le monde, mais était-ce trop tard pour faire du bien aux gens ?

Après mon premier accouchement (triple circulaire, spatules...) où j'ai eu quelques séquelles, mes filles sont nées par césarienne.

Lorsque je relis ces quelques lignes et suite à la formation en Neuro-Training, certaines évidences me sautent aux yeux quant à ma façon d'appréhender les choses dans la vie.

J'ai eu durant ces deux années et demie de formation, beaucoup de choses qui ont changées dans ma vie. Les deux marquantes ont été d'abord le décès de mon papa de qui j'étais très proche puis l'année suivante la naissance de ma fille tant désirée.

Il était assez naturel pour moi de me dire que le mémoire qui suit, serait tourné vers un sujet tel que : « donner naissance après un deuil », cependant et je crois comme beaucoup de monde aujourd'hui, j'ai eu envie de légèreté.

Ne pas faire un sujet grave et regarder l'avenir de manière positive.

Parler de mon père, et de ma famille sont des choses très personnelles et je n'avais pas envie ni de m'étendre trop sur un sujet qui me tient à cœur et qui reste privé, ni de bâcler ces moments de ma vie.

Voir la vie du bon côté, surtout dans cette période de vie assez historique, me semblait donc un sujet bien plus agréable à partager.

Cette notion de partage est importante pour moi et j'espère que ces quelques pages vous feront le plus grand bien...

Et maintenant ? (Qui suis-je)

Parisienne (personne n'est parfait), j'ai aujourd'hui 38 ans, mariée depuis presque 10 ans et maman de 3 enfants.

Elie 6 ans, Anna 4 ans et Victoria 5 mois.

Je reviendrai sur le prénom d'Anna un peu plus tard...

Commerciale dans des agences de communication, j'ai décidé de tout arrêter pour passer plus de temps avec mes enfants, puis de reprendre mes études en Neuro-Training.

Admirative du travail de Françoise Dolto, Maria Montessori, Jeannine Manuel ainsi que de Sonia Rochelle-Krief et de Céline Alvarez sur l'enfance et l'éducation des générations futures, j'essaye du mieux que je peux de donner un sens à l'éducation de mes enfants.

Soucieuse de leur bien-être et consciente que nous avons du chemin à faire pour désamorcer certains schémas répétitifs, certains implants et certaines habitudes j'ai entrepris ces études d'une part pour partager avec les autres, mais aussi comme beaucoup, pour mon besoin et pour celui de ma famille.

Mon cheminement vers le Neuro-Training :

Lorsque j'ai voulu arrêter mon métier de commerciale, je me suis remise en question et j'ai décidé de faire un atelier appelé « transfert de compétence » où l'on nous propose différents métiers en fonction de ses envies, de ses capacités mais surtout en fonction de ses aspirations et de ses traits de caractère. Lorsque les résultats tombent on me dit clairement que je ne suis pas du tout faite pour être commerciale et encore moins en agence de publicité mais qu'avec mon écoute et mon empathie, il faudrait entreprendre un métier avec une valeur forte dans l'aide à l'autre. L'idéal serait de faire un métier dans le paramédical ou un métier où je me sentirais utile.

Cette idée a mûri dans ma tête et a pris tout son sens quand j'ai eu mon premier enfant. Je voulais apprendre à vivre autrement et partager cet apprentissage. Quoi de mieux dans la vie que de vivre de sa passion mais surtout de pouvoir se sentir fier d'apporter une petite pierre à l'édifice du bien être des autres.

Je me suis vraiment intéressée au travail de mon oncle bien des années après qu'il soit devenu formateur en Neuro-Training.

C'est en le voyant soutenir mon père malade à cette époque que j'ai voulu en savoir plus sur le Neuro-Training mais je pensais que cette voie était réservée à des personnes ayant déjà travaillées dans le paramédical, qu'il fallait être ostéopathe ou kinésithérapeute avant, pour pouvoir y avoir accès.

Finalement je me suis inscrite aux premiers cours et comme pour beaucoup de monde je n'ai plus jamais voulu arrêter...

But du Neuro-Training ¹?

Tout être doit pouvoir (Énergie)
exprimer sa Nature (Génétique)
partout et à tous moments (Espace/Temps)
pour se sentir intégré (États Profonds)
et vivre l'Unité avec soi et avec les autres
par Choix.

¹ La définition du Neuro-Training (N-T) sera détaillée en annexe du document.

L'impact sur moi...

Comme dans beaucoup de thérapies ; il est indispensable avant de pouvoir pratiquer sur autrui, de s'aligner et de tester l'impact du Neuro-training (N-T) sur notre propre vie.

L'engouement pour le N-T vient aussi du partage. Partager une discipline dans laquelle nous ne soignons pas les gens mais dans laquelle nous redonnons la possibilité aux gens de trouver leurs ressources naturelles, qui ils sont vraiment, leur « Shen », leur « être », leur choix.

Cette notion de choix est très importante en Neuro-Training car lorsque nous vivons notre vie par choix, nous la vivons vraiment, nous ne la subissons plus, nous ne sommes plus en survie.

Un jour une personne m'a dit si vous me guérissez je vous apporterai des fleurs, j'ai dit : J'adore les fleurs mais ce n'est pas moi qui vais vous guérir, c'est vous qui allez puiser vos ressources, c'est vous la personne la mieux placée pour vous réaligner, je ne fais que vous le rappeler.

Pour ma part, hormis le fait d'apprendre beaucoup de choses passionnantes et de me sentir axée sur ma vie, je me suis rendu compte que toute chose n'arrivait pas par hasard.

Pourquoi ai-je perdu mon père à ce moment-là et pourquoi donner naissance à ma fille durant ces années ? Apprendre certaines procédures durant le stage comme les procédures de deuil, de situations inachevées, de pardon avant même de perdre un être cher m'a permis de vivre ce deuil de manière différente et d'être un peu mieux préparée (même si on n'est jamais vraiment prêt). Donner naissance à ma fille durant cette période « historique » et peu de temps après le départ de mon père aurait pu noircir ce tableau de bonheur mais il est vrai que grâce au Neuro-Training j'ai pu effacer les mémoires du passé, et me mettre dans une bulle de bonheur utilisant chaque moment difficile comme une force. Des procédures aident lors de la grossesse au cours du 3ème, 6ème et 9ème mois de grossesse.

Aussi, durant le stage j'ai pu secouer l'arbre généalogique et me connecter avec une partie de ma famille. En effet j'ai découvert que dans ma famille le prénom Anna était presque 'symbolique,' mon arrière-grand-mère s'appelait comme ça, mon père avait eu deux sœurs avant lui (mortes de maladies infantiles) : Annie-Jolie et Anna-Yolande et avait enfin eu une sœur (ma tante) Annie-Claude. Mon oncle appellera ses deux garçons des seuls prénoms masculins comprenant « Anne » dedans : Yann et Stéphane. J'ai moi-même une fille qui s'appelle Anna, née le même jour que mon oncle et pour rien au monde nous ne m'aurions fait changer d'avis sur le prénom quand j'étais enceinte.

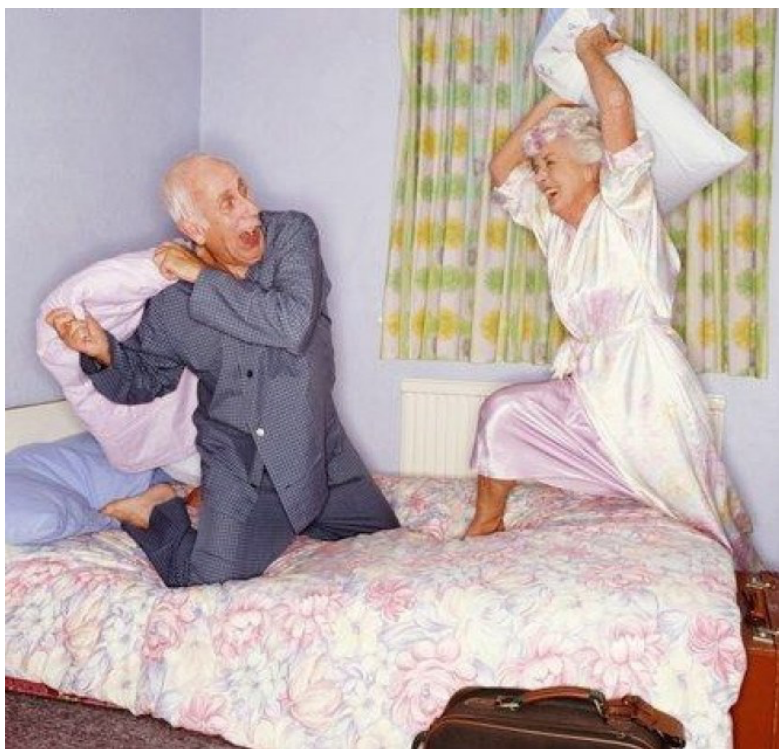
Lors des cours de Neuro-Training en décodages biologiques et en messages inconscients, nous reconnaissons tous des personnes proches. Certains exemples frappants (ce ne sont pas les seuls) ont été ma grand-mère et mon père.

Ma grand-mère divorcée (pour l'époque cela n'était pas courant), s'est rongée d'inquiétude pour la garde de son fils qui était son bien le plus précieux. Elle fera par

la suite un cancer du duodénum = duo (duel) des hommes, la lutte entre son mari et son fils.

Mon père, par manque de père dans la petite enfance s'est construit inconsciemment dans : « mon père est parti, c'est à cause de moi, je n'ai pas de valeur ». Du coup mon père a grandi avec ce manque et pour lui la valeur des choses avait une grande importance. Cette valeur se traduira aussi par une grande peur de perdre son argent, ses finances en banque. Il fera plus tard un cancer du pancréas.

Ce ne sont que deux exemples parmi tant d'autres...



« Ils vécurent enfants et firent beaucoup d'heureux ² »

² Citation de Sandrine Fillassier

Introduction : « *Qui garde son âme d'enfant ne vieillit jamais* ». - Abraham Sutzkever.

Plus nous grandissons ou plutôt vieillissons, plus nous perdons un bien précieux, l'insouciance de notre enfance : c'est dommage.

Elle nous plaisait bien pourtant cette petite fille ou ce petit garçon enjoué(e) de tout, qui vivait sans a priori, avec enthousiasme et innocence.

Que s'est-il passé ? Pourquoi en grandissant faire un choix devient difficile, se faire plaisir passe après toutes les choses à faire. Pourquoi nous ne savons plus prioriser ce qui est important de ce qui l'est moins et surtout pourquoi avons-nous perdu cette âme d'enfant.

Cette âme si pure et sans filtre.

Le Neuro-Training est comme un cadeau qui nous permet de retrouver cette insouciance. Le Neuro-Training est doté d'outils capables de détruire ses peurs, de reconnecter avec des situations inachevées, d'apaiser des deuils...mais ce n'est pas ce que j'aimerais détailler dans ces pages.

En effet, utilisé dans notre quotidien, le Neuro-Training peut nous garder en santé et changer notre perception sur les événements que la vie offre afin de garder ce dont on a tous besoin : notre âme d'enfant.

Dans ces quelques pages qui suivent nous verrons premièrement que nous ne partons pas tous à égalité et que notre conditionnement vient de notre vécu.

Puis dans une seconde partie, nous nous focaliserons avec nos ressources, sur ce qui est bon pour nous.

Enfin dans la dernière partie nous verrons quelques points essentiels d'un bien être au quotidien.

Bonne lecture à tous...

CHAPITRE 1 – Au commencement il y a....

1- Le Bien-Naître

Michel Odent, obstétricien nous disait : « la branche la plus vitale de l'écologie humaine est l'écologie de l'utérus ». Contrairement à l'idée répandue avant les années 1970 qu'un bébé ne ressentait rien, les nouveau-nés ont enfin été reconnus comme des êtres à part entière avec leurs émotions et leurs ressentis.

Aujourd'hui épigénéticiens, médecins et psychologues convergent tous pour démontrer que nous ne sommes pas qui nous croyons être. (A voir le magnifique film *In Utero* de Kathleen Gyllenhaal).

L'impact de l'intra-utérin a aujourd'hui été démontré par de nombreux spécialistes. En effet, durant les 9 mois que nous passons dans le ventre de nos mères, on apprend que de nombreux paramètres se construisent en fonction de la vie fœtale et de l'état émotionnel de la mère.

Le fœtus ou bébé est capable de percevoir des informations fines et peut déjà prendre quelques décisions, la plus belle démonstration est encore la décision de naître, de sortir du ventre de sa mère.

La véritable question que l'on vient à se poser est dans quelle mesure notre passé impacte notre futur ?

Chaque jour un demi-million d'êtres humains sont conçus sans aucun manuel de fonctionnement comme lorsque nous achetons une voiture. Nous sommes capables de partir dans l'espace et pourtant nous ne sommes pas capables de savoir d'où nous venons précisément.

En Neuro-Training nous poussons encore plus loin et parlons de Projet-Sens, 9 mois avant-même d'être conçu quel était le projet de nos parents pour nous. Nous voulaient-ils vraiment, tous les deux ? quelle triade constituons-nous ? Voulaient-ils une fille ? un garçon ? un enfant pour ressouder le couple ? pour faire comme tout le monde ?... N'oublions pas qu'un enfant vient soigner les blessures des parents.

Lors de nos procédures il est parfois indispensable d'aller voir ce projet sens (mode génétique + nombril) car c'est de là que tout commence.

L'empreinte fœtale a un impact considérable sur notre vie. Ainsi certains maux de notre vie d'adulte pourraient venir du projet-sens et de notre vie intra-utérine.

Aucun antidépresseur ne résoudra ce que nous avons vécu dans le ventre de maman. Le fœtus ne sent que par ses cellules. « Il voit, entend, enregistre ses propres sensations et celles de sa mère, à laquelle il est absolument relié. Ses cellules les emmagasinent dans leur mémoire. C'est de ces sensations que l'être en pleine fabrication va se construire. C'est à ses sensations que, déjà, il va apporter des réponses, elles aussi sensibles : angoisse et bien-être, crispation et détente, éveil et sommeil... La mémoire de son corps est déjà en œuvre ».³

Lors de nos équilibres, nous équilibrons au temps présent mais aussi dans tous les cadres de temps ou le monitoring nous enverra afin de libérer notre futur. Ainsi

³ Votre corps a une mémoire de Myriam Brousse.

nous constatons que bien souvent le test musculaire nous envoie dans la période intra-utérine pour toute correction. C'est bien de là que le Neuro-Training prend toute son ampleur, car cette mémoire du corps enregistre dans cette empreinte fœtale les éléments primaires qui feront écho notre vie durant. Nous devons écouter notre corps et aller débrancher ce qui impactera notre vie future.

Ne parlons pas de la douleur (ou non) de naître. Pour un accouchement par voie basse le psychiatre tchèque Stanislas Grof parle de 4 matrices :

- **Fusion** : le bébé est au chaud dans son monde à lui, tout va bien.
- **Première lutte** : une poussée irrésistible l'oblige à sortir il lutte et s'accroche
- **Seconde lutte** : il s'aperçoit que la situation lui échappe et que résister est inutile il doit faire le deuil de son monde.
- **Lâcher prise** : le bébé accepte d'effectuer son passage passivement.

Chaque sensation de ce délicat voyage est engrammée dans la mémoire de notre corps et l'être enregistre toute urgence vitale, et violence du passage (compression, double circulaire spatules et forceps...). Pour une césarienne l'engrammage est d'autant plus difficile dans le sens où les 4 matrices ne sont pas respectées et l'on passe de la première phase à la dernière par le biais d'un être extérieur (le chirurgien) qui vient « arracher » ce petit être à sa mère.

La première question qu'un Neuro-Trainer peut demander serait : comment êtes-vous né ?

En effet, la façon de naître conditionne aussi notre vie.

Ainsi il sera fréquent de voir certaines problématiques pour des naissances dites « non-naturelles », par exemple pour :

- Une naissance par césarienne = Problème d'engagement et de solution qui vient de l'extérieur
- Spatules = Faites-moi de la place pour que je m'en sorte.
- Cordon autour du cou = Projet parental trop lourd / ne supporte pas d'avoir le cou serré.
- Siège= Dehors c'est dangereux/ voir aussi des problématiques de tête, de chute sur la tête.
- Forceps= La personne attendra plus tard le dernier moment pour agir/ peut faire des triglycérides.
- Accouchement précoce= Prévoit par sécurité
- Jumeaux= pacte de fidélité

Le célèbre médecin physiologiste Ivan Pavlov interprètera même la première respiration : « Nous avons uni à jamais respiration et agression. La vie est, ce contre quoi, on doit se défendre. Nous avons lié indissolublement respiration et mort, vie et angoisse. Admirable entrée dans la matière ! »

Une dame que j'affectionne particulièrement car elle sut accueillir mes trois enfants de la manière la plus douce qu'il soit est Sonia Krief⁴. Sonia Krief est auxiliaire de

⁴ Voir l'extrait de la vidéo de Sonia Krief avec ma fille Victoria en annexe.

puériculture depuis près de 40 ans et a mis au point le Thalasso Bain Bébé qu'elle propose dès le premier jour de vie. Certains parlent d'elle comme étant la femme qui murmurait à l'oreille des bébés.

Elle prend en compte tout le stress vécu du bébé ainsi que tout le stress vécu par les parents et essaye de recréer un moment de plénitude grâce à l'eau. L'eau qui en N-T et en médecine chinoise a une grande valeur symbolique.

Ce que fait Sonia Krief est comme une re-naissance pour l'enfant et les parents. Dans son livre « j'accueille mon bébé », Sonia Krief parle des premiers contacts avec bébé qui marquera sa vie. Son accueil, l'expression de ses parents, la peau à peau, l'allaitement conditionneront le comportement de l'enfant et l'adulte en devenir.

Renforcer le lien d'attachement est donc très important pour le bien-être de l'enfant et on ne nommera plus le nombre d'œuvres sur l'importance de ce lien d'attachement au cours de la première année de vie de bébé.

De cette petite enfance, viendra l'enfant puis l'adolescent. Françoise Dolto dans son livre « Les étapes majeures de l'enfance » parle d'étapes importantes à la construction du psychisme de l'enfant ainsi on notera que la première éducation est ineffaçable, et que la première année de vie est sans doute la plus cruciale au bon développement de l'être en devenir. Aussi vers 3-4 ans l'enfant arrive à avoir un jugement personnel, « reconnaissez-lui le droit de penser » dira Françoise Dolto. Enfin 7 ans : Œdipe/Électre puis 12-13 ans l'adolescence. Toutes ces étapes ne sont pas à négliger et contribue à l'épanouissement du futur adulte.

**Je partage ici avec vous un texte du Dr Frédérick Leboyer,
Gynécologue et obstétricien
Précurseur de « la naissance sans violence »,
Il publie en 1974, puis en 1980 un ouvrage du même nom.**

*Il sent tout !
Tout, totalement, sans filtre, sans choix, sans discrimination.
La naissance est tempête, elle est ouragan.
Et l'enfant fait naufrage,
Anéanti qu'il est,
Englouti, submergé par un raz de marée de sensations
Qu'il ne sait intégrer.
Notre seul crime est d'ignorer
Que les sens du nouveau-né fonctionnent
Et leur finesse, leur acuité.
Cette fraîcheur des sens porte un beau nom : jeunesse.
Nous autres, « grandes personnes »,
Nous ne sentons plus rien.
Nos sens sont émoussés, blasés.
Malédiction, non de l'âge, mais bien de l'habitude,
Qui nous a fait la peau aussi rude,
Morte, insensible,
Que la carapace du rhinocéros, du crocodile.*

2- Les points essentiels



Plus nous grandissons et plus nous oublions l'essentiel

L'enthousiasme

« L'enthousiasme possède des vertus prouvées scientifiquement, c'est une sorte d'engrais pour le cerveau », révèle André Stern, conférencier⁵.

À cause de réflexions de professeurs, des attentes de nos parents, du jugement des autres, nous intériorisons que nous ne sommes pas doués pour les maths, que nous ne sommes pas sportifs... Et, notre enthousiasme est peu à peu recouvert d'une sorte de couvercle. Pour le retrouver, il faut faire table rase de toutes nos croyances sur nous-même.

Voir la vie sans a priori

Un jeune enfant découvre le monde sans l'ombre d'un jugement ni la moindre discrimination.

N'avoir que des peurs concrètes

« En raison de ses propres créations mentales, l'homme connaît toute sa vie un état de stress inutile, fait remarquer Franck Martin, Auteur⁶.

D'après certaines études, 8 % des peurs seulement seraient fondées sur une menace concrète. Tout le reste est le fruit du cerveau, et plus particulièrement des pensées. »

Ne pas généraliser

« Les enfants ne font pas ses liaisons mentales hasardeuses, affirme Franck Martin, ils sont dans les faits et non dans l'interprétation. »

⁵ André Stern est conférencier et vient de publier : Tous *Enthousiastes, retrouvez votre énergie d'enfant* (Horay).

⁶ Franck Martin est Coach formateur et auteur de : *Super Pouvoirs de l'innocence* (Eyrolles)*

Cessons donc de trop analyser et soyons dans l'ici et le maintenant.

Ne pas comparer

« L'enfant naît sans orgueil, mais en pleine conscience de ses incommensurables potentiels, indique André Stern. Porté par son enthousiasme, par son sentiment d'être la bonne personne, au bon moment, au bon endroit. ».

Gardons ceci en tête et concentrons-nous sur nous, seulement sur nos peurs réelles et concrètes et surtout soyons positif et gardons notre enthousiasme !

Toutes les grandes personnes ont
d'abord été des enfants. (Mais peu
d'entre elles s'en souviennent.)

Antoine de Saint-Exupéry

3- Les défenses

Malgré les progrès de la science, le cerveau reste encore méconnu. Ses fonctions sont innombrables et notre survie dépend de lui.

En effet, nous avons appris que l'une de ces principales fonctions est de nous garder en vie l'instant d'après.

On distingue différentes parties : **cerveau reptilien, cerveau limbique et le néocortex** (2 hémisphères).

Les hémisphères sont eux-mêmes divisés en différents lobes. Les hémisphères et les lobes ont des spécificités précises pour interpréter les différents types d'informations qui arrivent à nous.

Lors de séance de N-T nous interrogeons notre système nerveux central, via le « monitoring ». Ce monitoring peut connaître des interférences si nous sommes en survie.

Si nous voulons vivre et non survivre nous devons nous défaire de certaines défenses automatiques.

Que cela soit en pré-vérification (avant une séance) ou si nous voulons simplement tester nos défenses afin de vivre pleinement (et ne plus être en mode survie constante), quelques paramètres sont à connaître.

Dans cette partie je m'attarderai principalement sur la déshydratation, qui me semble plus appropriée à mon sujet, et le pouvoir de l'eau.

a. Le blocage d'un muscle

Les causes du blocage sont à définir mais lorsque nous parlons d'un muscle bloqué en N-T, nous parlons des peurs. Ainsi nous devons définir quelles sont ces peurs et rééquilibrer par une Meilleure Option Neurologique (MON) appropriée. Si nous souhaitons utiliser ce muscle comme muscle indicateur pour le monitoring, il conviendra alors d'utiliser la **Technique d'Intégration Proprioceptive**² de Richard Utt, fondateur d'Applied Physiology.

Un fois que nous avons vérifié si le muscle est clair, nous pouvons tester les autres types de défenses.

b. La déshydratation

La déshydratation est l'un des types, sinon le type de défense le plus courant. Nous verrons dans le chapitre bien-être que nous ne mangeons pas correctement, que nous bougeons peu et que nous nous hydratons mal.

L'eau est primordiale à notre organisme et nous sommes majoritairement (environ 60 - 65%) constitués d'eau.

Nous retrouvons l'eau dans nos tissus, nos organes.

² Technique décrite en annexe.

C'est l'eau qui permet le transport des vitamines, minéraux et nutriments vers nos cellules. Elle permet l'évacuation des déchets via l'urine. Elle permet la circulation du sang et de la lymphe. Le cerveau a besoin d'eau pour fonctionner.

En N-T, lorsqu'une personne sort sur l'élément Eau (dans les 5 éléments), nous allons regarder pourquoi cette personne n'a pas le courage d'être elle-même (le courage d'être soi). L'élément eau (reins/vessie) est un élément puissant il alimente le bois dans le cycle Tcheng et maîtrise (peu éteindre) le feu dans le cycle Ko.

En médecine traditionnelle chinoise, nous retrouvons l'eau via le « Rein » dans la reproduction, la conception, la gestation, la croissance mais aussi dans nos peurs. L'eau se montrera aussi dans la « vessie » dans toute problématique liée au marquage de territoire, à la culpabilité, soumission...

Comme vu plus haut le cerveau a besoin d'eau pour fonctionner. Sous stress, le cerveau se défend et va irriguer nos muscles et organes par le sang emmenant avec lui l'eau.

La déshydratation peut affecter la fonction générale du cerveau, mais aussi les organes spécifiques ou les fonctions des glandes.
Ce schéma de défense agirait sur notre perception de la menace tels nos surrénales (lutte ou fuite).

Pour cela il faut rééquilibrer la déshydratation générale :

- *Tirer légèrement une mèche de cheveux et voir s'il y a un changement de muscle indicateur (C/MI).*
- *Si c'est le cas, identifier la nature de cette déshydratation : « physique, émotionnelle, mentale ou énergétique »*
- *Demander si c'est à équilibrer, si c'est le cas : frictionner le 13ème point du méridien « Vaisseau conception » (VC13) tout en étant en Fronto/occipital (F/O).*
- *Éventuellement boire de l'eau et trouver une MON si cela n'était pas suffisant.*

La nature de la déshydratation nous indiquera sur quoi doit travailler la personne à différents niveaux :

- Au niveau Émotionnel : l'Autopunition / Culpabilité.
- Au niveau Mental : Problématiques de Sexualité
- Au niveau Physique : Avoir « Soif de... »
- Au niveau Énergétique : « Mouvement vers... »

Une fois rééquilibrée, prendre cette déshydratation générale en circuit et défier verbalement « spécifique », si C/MI.

- *Localiser via les points d'alarme*
- *Frictionner VC13 et le point d'alarme ou la zone du corps à traiter.*
- *Si cela n'est pas suffisant, prendre en circuit et équilibrer avec une MON.*

Cette réhydratation même temporaire permettra au cerveau de fonctionner à nouveau normalement.

c. Le switching

Le switching rentrera en ligne de mire dès lors que la personne sera confuse.

Si nous prenons le brachio-radial en muscle indicateur. Nous testerons ce muscle indicateur normalement puis en croisant nos bras, enfin nous testerons chaque côté du MI individuellement avec chacune de nos mains. Si C/MI, nous devons rééquilibrer⁸ et ainsi permettre à la personne d'enlever cette confusion mentale l'empêchant de vivre pleinement.

d. Inversion de méridiens et tracer des méridiens « Vaisseau Conception » et « Vaisseau Gouverneur » (VC/VG) :

Un méridien est un canal dans le corps, qui permet à l'énergie de bouger autour de ce dernier. Si l'énergie reste bloquée, le cerveau le sera également créant un schéma de défense. Il faudra parcourir le méridien dans un sens puis dans l'autre (préférentiellement du bas vers le haut). Si C/MI la personne est en défense et nous devons rééquilibrer⁹.

⁸ Technique décrite en annexe.

⁹ Technique décrite en annexe

4- La lymphe



Il n'y a pas plus important que la lymphe.

Une fois que nous nous sommes libérés de certaines défenses qui pourraient nous empêcher de vivre, allons voir ce qui nous retient d'être nous-même.

Comme nous l'avons vu plus haut, l'eau est très importante c'est le premier milieu que l'on connaîtra dans le ventre de maman et c'est aussi de cela que nous sommes majoritairement constitués.

La lymphe a trois fonctions, l'une d'elle étant de maintenir propre et sain ce milieu aquatique dans lequel baignent les cellules. C'est notre système de nettoyage. La lymphe a également comme fonction de défendre notre système immunitaire ainsi que de transporter les éléments nutritifs.

Si nous voulons nous sentir bien au quotidien, il faut que notre lymphe bouge. Soyons en mouvement et drainons cette lymphe. Cela nous permettra ainsi de ne plus se retenir d'être nous (d'être honnête = eau nette), d'attirer vers nous ce que nous voulons et de se lancer vers nos objectifs.

Nous devrions donc tous connaître ces gestes qui nous permettront de nous libérer. En travaillant sur nous, sur notre vertical, nous améliorons notre horizontal, notre relation aux autres.

Nous allons à tout prix vouloir garder une relation et pour cela changer qui nous sommes par peur du rejet, par peur de nous-même.

Vérifions la lymphe, pour cela nous utiliserons le muscle Dentelé Antérieur comme Muscle Indicateur parce que c'est le plus simple à utiliser.

- *Vérifier le Dentelé Antérieur Droit/gauche/les deux côtés et l'équilibrer avec ses références génétiques si besoin.*
- *Pousser vers le haut le Petit Pectoral au niveau de la 5^e côte.*
- *Si C/MI (il y a un problème de drainage lymphatique général).*

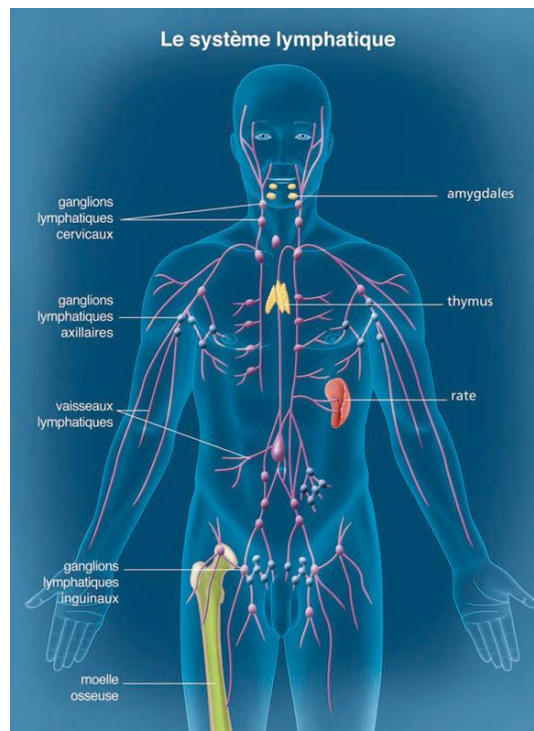
- *Montrer les différents tests du drainage lymphatique :*
 - *Le client soulève la tête et essaie de tenir malgré la pression sur le front exercée par le Neuro-Trainer pour rabaisser la tête + TL sur la pituitaire.*
 - *le client lève les fesses plus haut que le cœur et vérifie C/MI (la lymphe a du mal à remonter).*
 - *le client ferme ses bras croisés sur le haut de la poitrine et vérifie si C/MI.*

Afin d'équilibrer :

S'il y a des émotions à défuser, il faut neutraliser ces émotions éventuelles pour que l'équilibration lymphatique soit complète.

Tester si bactéries (le côté gauche se montre), virus (côté droit se montre) ou champignons (les deux côtés).

- *Le Neuro-Trainer pousse vers le haut le petit pectoral à la 5^e côte*
- *Toucher le Neuro Lymphatique du Fascia Lata*
- *Tester les apophyses Transverses des vertèbres D2 -D3 -D4 - D5*
- *Tester le NL niveau lombaire,*
- *Tester le NL face interne de la cuisse et tester le NL sous le diaphragme.*
- *Noter ce qui C/MI et équilibrer en massant les points qui C/MI.*
- *Tonifier les Tendons de Golgi du Petit Pectoral en poussant l'une vers l'autre l'Insertion-Origine*
- *Le Dentelé Antérieur devrait verrouiller.*
- *Vérifier le souvenir d'accident*
- *Équilibrer dans tous les cadres de temps.*
- *Vérifier les références de l'Etoile à 5 branches. Montrer l'étoile, si C/MI, identifier qui s'oppose à ce travail (Sperme - Ovule - Foetus - Soi Féminin - Soi Masculin)*



Un fois la lymphe claire et seulement si elle est claire, nous pourrons travailler sur notre système inné afin de renforcer et de stimuler nos ressources.

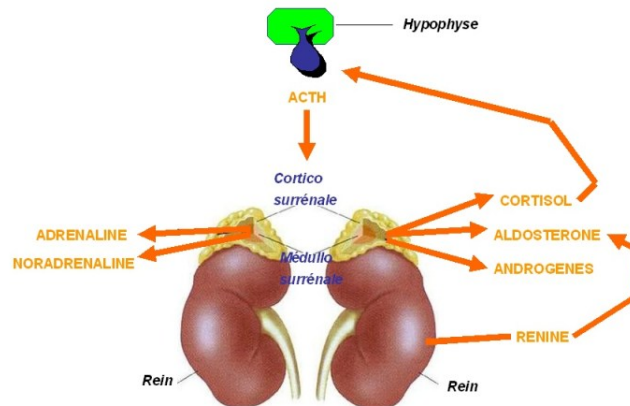
Un protocole de lymphe est mis en place mais nous l'utiliserons en cas de perturbations chroniques.

La procédure de lymphe est à faire régulièrement (elle est même recommandée), ne fera aucun mal et nous permettra de rester qui nous sommes en toutes circonstances.

Pour se sentir bien bougeons, et faites circuler la lymphe au quotidien, aussi massons nous tous les jours les trapèzes et les mollets pour les surrénales !

5- Les surrénales

Ce sont deux petites glandes situées au sommet de chaque rein. Chaque surrénale est constituée de deux parties : la couche externe appelée corticosurrénale (ou cortex surrénal) et le noyau interne appelé médullosurrénale.



Les surrénales sont les glandes de l'anxiété. Cette anxiété va venir parce que le cortex surrénalien va s'irriter (quelque chose qui vous irrite) il est déçu, troublé, inquiet. La moelle surrénale s'est frustrée (on se sent utilisé).

En Neuro-Training lorsque nous parlons des surrénales, nous parlons de lutte ou fuite car ce sont elles qui synthétisent et relâchent des hormones dans le sang, notamment **l'adrénaline et le cortisol**.

Elles fournissent un travail énorme sur toutes les problématiques liées au sucre et au poids, mais aussi pour les ligaments, l'anxiété, le colon.

A Chaque fois que l'on a une problématique de « **maintien de quelque chose** », on parlera des surrénales.

Comme nous l'avons dit plus haut elles sont souvent combinées avec la lymphe et permettent le maintien d'un état serein.

1er degré d'hyposurrénalie (simple stress)

Défi:

Défier tous les 5 muscles dits « surrénaux » c'est-à-dire Jumeaux, Soléaire, Sartorius (Couturier), le Gracile et le Long Fléchisseur du Gros Orteil (J.S.G.S. Lg F) jusqu'à ce qu'on en trouve un ou plusieurs qui déverrouille(nt) ou bloque(nt). Si l'un ou plusieurs de ces muscles déverrouille(nt) ou bloque(nt), on est en présence d'un 1er degré d'hyposurrénalie.

Équilibration :

- 1- Équilibrer au moyen des points Neuro-Lymphatique (NL) et Neuro-Vasculaires (NV) et du 6 MC bilatéralement et écartez les fuseaux neuromusculaires des muscles surrénaliens. Le 6 MC gère la stabilité surrénalienne.
- 2- Défier à nouveau les muscles tout en maintenant à tour de rôle le contact avec leurs points NL, points NV et le 6 MC.

2ème degré d'hyposurrénalie (stress du PDG)

Défi :

Toucher l'articulation sacro-iliaque (mains sur le bas du dos). Ce défi permet de découvrir le stress d'importants ligaments : les ligaments sacro-iliaques. Les ligaments sacro-iliaques sont les premiers à se dérégler s'il y a un stress surrénalien car ce sont les ligaments qui ont le plus besoin de minéraux corticoïde. Et s'il y a un déséquilibre de surrénales il y aura un déséquilibre de minéral corticoïde.

- 1- On demande à la personne de mettre les mains sur les ligaments sacro-iliaques, (paume de la main sur le bas du dos).
- 2- Défier les muscles «J.S.G.S. Lg F». Tout changement d'indicateur révèle la présence d'un second degré d'hyposurrénalie.

On ne les équilibre pas, on veut d'abord voir ce qui les renforce.

Si le sucre artificiel les renforce, la personne sera au stade 3.

Si le sucre artificiel ne les renforce pas, la personne sera au stade 2.

Nous devons trouver toutes les sources de sucre artificiel chez la personne (les enlever pendant 28 jours).

3ème degré d'hyposurrénalie (syndrome d'inversion surrénalienne)

On pose du sucre artificiel sur la personne, si le test verrouille -> la personne est au stade 3.

On enlève le sucre artificiel et on cherche avec un des muscles surrénaliens tous les aliments sucrés que la personne prend qui donnent la même réponse que le sucre artificiel.

Une fois qu'on a trouvé tous les sucres, on corrige avec la même correction qu'au stade 1 (NL, NV, MC6 et on écarte les muscles) sauf que la personne a les mains derrière.

La personne sera équilibrée lorsque le Test déverrouille avec du sucre artificiel et verrouille avec le sucre naturel.

CHAPITRE 2 : Entrainons-nous à garder le meilleur et focalisons-nous sur ce qui est bon pour nous.

1- Systèmes Innés ¹⁰

Une fois notre lymphatique et nos surrénales équilibrées, et seulement lorsque notre lymphatique sera claire, nous pourrons voir une autre facette du Neuro-Training qui est le Neuro-Training orienté stimulation.

Nous ne sommes pas toujours conscients de tout ce que notre Système Nerveux a appris tout au long de notre vie. En stimulant nos Systèmes Innés nous appliquons une nouvelle expérience neurologique.

a. Les Neuro-Lymphatiques

Ces points fonctionnent très bien pour augmenter le drainage de la lymphatique et pour cette raison améliorent globalement la fonction des muscles, tissus et organes.

2 phases sont à faire (La phase 2 qui sera annuelle ne peut être faite sans la phase 1 quotidienne au préalable), chaque phase comporte 15 points à stimuler pendant une minute sur le devant et sur l'arrière de la personne.

Cette technique stimule l'énergie engendrant une meilleure récupération physique mais permet aussi à la personne de se détacher de toutes toxines (y compris relationnelles et environnementales).

Boire beaucoup d'eau par la suite.

b. Les Neuro-vasculaires :

Aussi appelés « Réflexes Viscéro Somatiques » ils stimulent le flux de la circulation et aident au contrôle de la direction du sang dans les divers tissus. Ainsi l'apport en nutriments et oxygène des tissus ne sera que plus efficace. Nos pensées seront libérées des stress émotionnels, le rythme cardiaque et la circulation seront stables.

2 phases sont à distinguer et sont indépendantes l'une de l'autre :

- Les points de la tête pour la Phase 1 (quand la personne est confrontée à divers stress)
- Les points du corps pour la Phase 2 (pour normaliser la fonction des organes et tissus).

Et comme toujours, boire beaucoup d'eau par la suite.

c. Le tracé des méridiens :

Les méridiens sont des canaux sous la peau où circule l'énergie selon la médecine traditionnelle Chinoise. Chaque méridien possède un sens de circulation. Ainsi le fait

¹⁰ Cours sur Les systèmes innés – José Chouraqui

de tracer avec nos doigts ces méridiens, stimule de façon générale la circulation de l'énergie.

L'énergie circule d'un canal à un autre dans un sens prédéfini sur une période de 24h : relaxation assurée !

De même que le tracé des méridiens, nous pouvons aussi connecter les flux d'énergie en frictionnant et tapotant **les points d'extrémités des méridiens**. Cela harmonisera les méridiens (sur et sous-énergie) et restaurera ceux qui en avaient besoin.

Enfin retrouver sa sagesse intérieure en stimulant les points réflexes viscéraux (phase 1 et 2) et ainsi permettre à beaucoup de fonctions de travailler de façon plus efficace et d'éliminer les toxines accumulées dans le corps (ne pas oublier de boire beaucoup d'eau).

d. Les modes oculaires et la respiration :

Modes primordiaux en Neuro-training. Nous les utiliserons à chaque fois que nous voulons changer de perceptions sur les choses.

Parfois, trop pris dans nos soucis du quotidien, nous ne prenons pas de recul. Cette technique permet ainsi un relâchement du stress.

La phase 1 se fait les yeux ouverts ce qui sollicitera l'hypothalamus (ce que l'on pense).

La phase 2 se fait les yeux fermés ce qui sollicitera le thalamus (ce que l'on ressent).

En tenant les parties avant et arrière de la tête (technique Fronto-occipital disant au cerveau : tu ne te défends plus) et en regardant sans bouger la tête dans chacune des neuf positions autour du visage, le cerveau va créer un nouvel ensemble d'options relatives à l'objet de notre focalisation. Ceci est indispensable dans la partie expliquée ultérieurement, des voies de récompenses cérébrales. A ceci s'ajoute simultanément la respiration abdominale afin de faire baisser le message de stress au cerveau et lui dire « tout va bien ».

e. La pratique de la théorie Jin Shin Juytsu

Elle est particulièrement bonne pour aider à la récupération de déséquilibres anciens mais aussi pour récupérer de son imagination.

Bien sur toute pratique de yoga, méditation, aromathérapie mais aussi toute thérapie sur les traits de l'œil aura un impact positif sur notre récupération physique, sur notre psychisme, notre émotionnel et notre énergie car tout est **Energie**.

2- Les voies de récompenses cérébrales



Nous sommes dotés de 9 fonctions cérébrales :

- Le système d'activation de la réticolé
- La prise de conscience/ éveil
- L'imagination
- L'apprentissage et la mémoire
- La compréhension
- La responsabilité
- La récupération
- Les voies de récompenses cérébrales
- La capacité à faire confiance

Parmi elles **les voies de récompenses cérébrales (VRC)**, que nous trouvons en regardant sans bouger la tête à droite¹¹.

Les récompenses sont des stimuli polysensoriels, qui n'engagent pas de récepteurs sensoriels spécifiques. Les VRC sont donc définies en fonction des effets qu'elles produisent sur le comportement.

Les psychologues attribuent traditionnellement trois grandes fonctions comportementales aux récompenses : l'apprentissage-la composante cognitive, la motivation-la composante motivationnelle et le plaisir-la composante affective (Schultz, 2006).

1. **La composante cognitive** : l'apprentissage ou plutôt devrions-nous dire l'apprentissage conditionné selon Pavlov qui fût le premier (1927) à définir la récompense comme un objet produisant un changement comportemental

¹¹ Schéma en annexe

assimilé à de l'*apprentissage*. Lors de ses expériences, Pavlov montre que le son d'une cloche associé avec une récompense pouvait générer chez le chien une réaction de salivation (la cloche retentit = c'est l'heure du repas). C'est l'apprentissage de l'association entre ces deux stimuli qui est intéressant, ainsi la cloche devient un stimuli prédictif en vue d'une récompense.

2. **La composante motivationnelle** : sens de gratification mais aussi de but qui motive l'individu.
3. **La composante affective** : le plaisir. Les récompenses induisent des émotions positives (propriétés hédoniques).

Cette dernière fonction est primordiale, car elle constitue en quelque sorte le moteur des deux précédentes : c'est le signal de plaisir associé aux récompenses qui nous motive et nous permet de mieux apprendre.

La composante hédonique des récompenses est vraisemblablement celle qui a été le moins abordée dans le champ des neurosciences. Pourtant cette notion de plaisir est celle qui nous intéresse le plus.

Pour parler plaisir, nous devons d'abord parler des récompenses primaires. Celles-ci sont associées à des comportements indispensables à la survie de l'espèce. On regroupe essentiellement la nourriture, la boisson et le sexe. On peut également y inclure le sommeil, les caresses, la sécurité et le territoire. Ces récompenses sont partagées par toutes les espèces animales et possèdent une valeur innée, raison pour laquelle on les assimile à des éléments qui renforcent le plaisir de manière **inconditionnelle**.

Cependant cette valeur est susceptible de varier entre individus, en fonction de l'expérience ou de facteurs génétiques, exemple avec les préférences alimentaires.

Cette valeur fluctue aussi au sein même des individus, en fonction de la satiété et de la rareté (une douceur n'apporte pas le même plaisir avant ou après un gros repas).

Le plaisir apporté par les récompenses primaires joue un rôle primordial dans la survie, puisqu'il renforce la motivation et l'apprentissage des comportements directement impliqués dans le maintien de l'homéostasie et la reproduction. Ceci est bien sûr valable pour les besoins primaires (nourriture...) mais aussi pour le toucher.

Toucher et être touché(e) peut produire un plaisir intense et joue un rôle essentiel dans le maintien de la stabilité des communautés sociales. Notons que l'apparition d'une chose agréable touchant nos sens comme l'odorat, la vue etc...provoque un plaisir immense pour notre cerveau.

Parallèlement, il existe une multitude de récompenses qui ne sont pas directement utiles à la survie, et que l'on appelle « secondaires ». Parmi elles se trouvent l'argent, le pouvoir, la célébrité, les compliments, les liens sociaux, l'altruisme, la connaissance, les arts, la méditation... Contrairement aux récompenses primaires, leur valeur

A l'inverse, il est plus difficile d'expliquer le plaisir esthétique procuré par des récompenses telles que l'art ou la beauté, qui n'ont pas une valeur adaptative nécessairement évidente. Ainsi, il se pourrait que les activités artistiques et culturelles se fondent sur des mécanismes évolutifs anciens liant émotion et comportement adaptatif.

Les neurones dopaminergiques du mésencéphale sont particulièrement sensibles aux récompenses, puisque 60 à 80% d'entre eux déchargent des neurotransmetteurs de dopamine lorsqu'on leur présente un stimulus.

Il s'agit de connexions nerveuses reliant des neurones se situant dans l'aire tegmentale ventrale (ATV) avec des neurones se situant dans le noyau accumbens. Ceux qui assurent la connexion sont les neurotransmetteurs. Parmi les neurotransmetteurs, la dopamine, messenger chimique.

Voir schéma ci-après de l'activité neuronale nous permettant de visualiser ce qu'il se passe dans notre cerveau, et comment sont libérés les neurotransmetteurs.

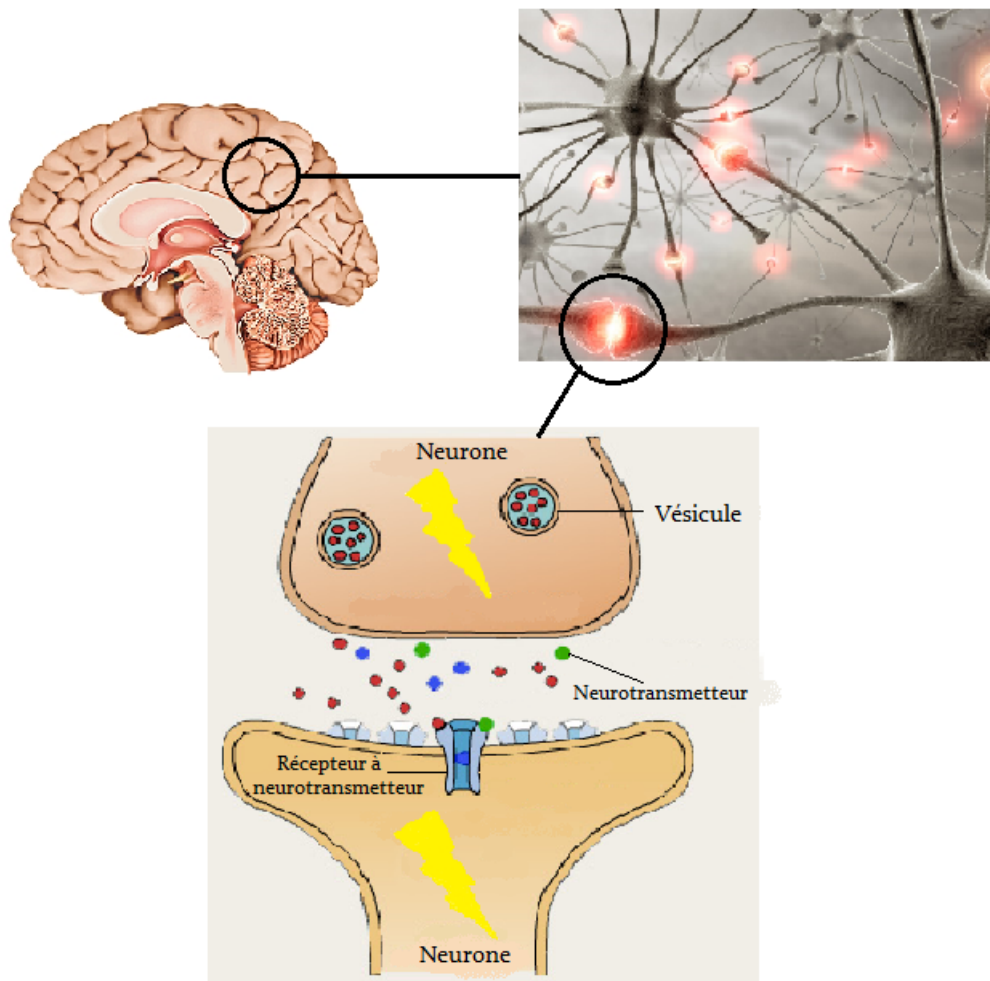
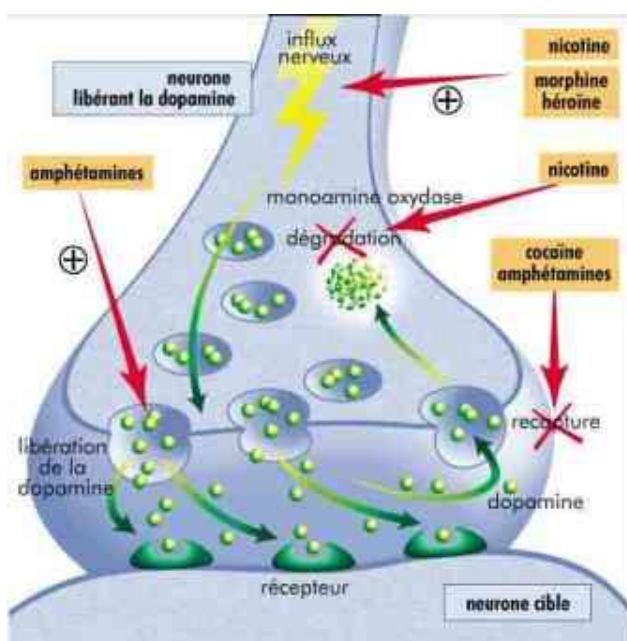


Figure 1: Activité neuronale

Ses limites : l'addiction



Je ne m'étendrai pas sur ce sujet qui pourrait faire partie d'un exposé complet, simplement mentionner que l'addiction aux jeux de hasard, à l'alcool, aux drogues et médicaments proviendraient de cette région de notre cerveau et jouerait donc comme un neurotransmetteur, cette fameuse dopamine créant ainsi un manque lorsqu'elle n'est plus libérée.

La dopamine est un neurotransmetteur, une molécule biochimique qui permet la communication au sein du système nerveux, et est l'une de celles qui influent directement sur le comportement.

Ainsi la Dopamine fait partie des quatre substances chimiques produites par notre organisme avec l'ocytocine, la sérotonine et l'endorphine. Ces 4 substances jouent un rôle clé dans nos ressentis positifs.

Pourtant pour l'ocytocine nous parlons d'hormone, quelle est donc la différence ?

Une hormone est une molécule chimique, biologiquement active, synthétisée par une cellule glandulaire. En N-T cela sera principalement géré par le méridien « Maître cœur ».

Un neurotransmetteur est un signal chimique hormonal qui relaie les signaux d'une aire du cerveau à une autre.

Quand la substance est sécrétée par une glande endocrinienne et circule dans le sang (et agit à très faible dose), c'est une hormone.

Quand elle est sécrétée par un neurone, circule à forte dose dans le milieu extracellulaire et agit sur un autre neurone, c'est un neurotransmetteur.

La Dopamine (précurseur de l'adrénaline et de la noradrénaline, « dope ») et la sérotonine (acide aminé apportant « sérénité ») sont des neurotransmetteurs. En N-T ces neurotransmetteurs feront partie des voies de récompenses cérébrales.

Notons que la noradrénaline est quelquefois une hormone et d'autres fois un neurotransmetteur. L'œstrogène (hormone sexuelle primaire) et l'ocytocine (hormone de « l'Amour ») sont des hormones, mais elles agissent comme neuromodulateur au sein des neurones.

Dans les pays anglo-saxons on parle de « Happy Therapy » en travaillant sur les « carences » en sérotonine, dopamine...durant ces séances, on bouge, on danse, on se prend dans les bras, on se complimente, on médite et on évacue tout stress.

Lors de séance de Neuro-Training, en plus d'éliminer les stress que la personne peut avoir sur le sommeil, le plaisir..., nous vérifions aussi que les fonctions cérébrales sont à la bonne place, ainsi via le test musculaire, nous plaçons nos yeux dans les différentes positions et s'assurons que chaque fonction ne provoque pas un C/MI. Une mauvaise position des voies de récompenses cérébrales ou une inversion de placement auraient des conséquences sur la manière de fonctionner de la personne (du client), l'empêchant peut-être de se faire plaisir ou de ressentir du plaisir.

Conversation avec ma fille Anna 4 ans l'été dernier :

-Regarde chérie, tu as vu toutes ces belles étoiles dans le ciel.

- Ce n'est pas des étoiles maman

- Ah bon, c'est quoi alors d'après toi ?

(Grande inspiration...)

- C'est, quand le bonheur rencontre la joie !

CHAPITRE 3 : Dans la vie de tous les jours

1- Le contact fronto-occipital



Le contact fronto-occipital est la technique que faisaient nos grands-mères de manière naturelle pour nous réconforter.

Elle permet de dire au cerveau : Tu ne te défends plus.

On y associera toujours la respiration abdominale pour évacuer un stress.

Nous posons une main sur le front, l'autre à l'arrière de la tête sur l'occiput afin d'irriguer ces deux zones et d'y apporter plus de clarté à nos pensées.

En effet sous stress, l'amygdale présente dans notre cerveau se croit en présence d'un danger imminent et y réagit proportionnellement en envahissant notre réflexion.

En posant nos mains sur le front et l'occiput nous redirigeons l'afflux sanguin vers ces deux zones, ainsi le contact frontal apporterait l'attention sur le lobe préfrontal : permettant de prévoir, penser et mieux appréhender les choses.

Le contact occipital actionne la vision, la façon dont nous voyons les choses, notre perception.



2- Brain-Gym



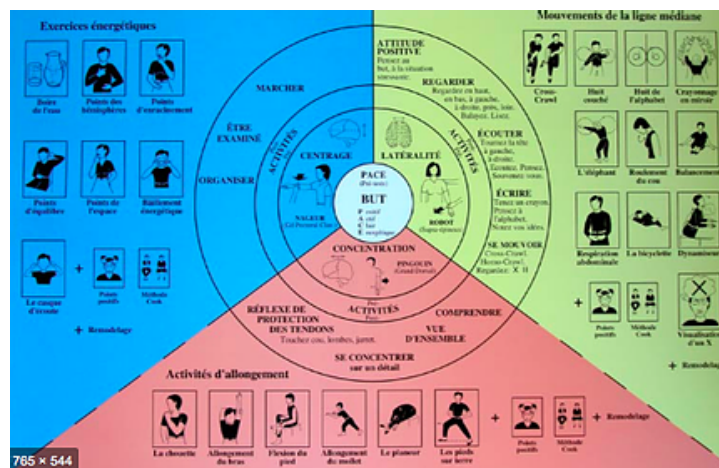
Apprendre à bouger. Bouger pour apprendre.

Le « Brain Gym », inventé par Paul Dennison et Gail Dennison, est un ensemble de 26 activités ludiques et faciles, permettant une pratique autonome des mouvements à la maison ou en classe pour les enfants. Cet ensemble de mouvement est issu de l'éducation kinesthésique, et est parfaitement adapté aux enfants, adultes et personnes âgées.

L'Éducation kinesthésique est une approche éducative qui utilise des mouvements et des activités motrices et artistiques pour développer notre potentiel.

Pour les enfants, ses gestes permettent d'améliorer leurs apprentissages (scolaires et de la vie quotidienne), pour les personnes âgées cela stimule la mémoire et la souplesse.

Ces mouvements peuvent être utiles à beaucoup de personnes (exemple : le cross cowl) pour améliorer l'apprentissage à l'école mais aussi au bureau, à la maison et dans toutes les tâches de la vie quotidienne : lecture, écriture, mathématiques, créativité, organisation, adaptation, concentration, mémoire, comptabilité, langues étrangères, musique, passage d'examens...



3- Hygiène de vie

Nous mangeons mal, nous mangeons trop, ne buvons pas assez et sommes sédentaires.

Notre bien-être dépend aussi de ce que nous mangeons.

- Buvons de l'eau !

Buvons de l'eau pure et plate (laissons nos reins se reposer) tout au long de la journée (env. 1,5L).

Ne privilégions pas une eau minérale (sauf carence définie en minéraux) et changeons d'eau régulièrement.

Boire régulièrement sans attendre la soif afin de permettre à nos cellules d'être réhydratées, mais aussi afin d'assurer à notre organisme l'élimination des déchets via les urines et l'autorégulation par la transpiration.

Il faut bien sûr s'assurer que l'eau que nous buvons ait un PH neutre (PH 7).

Boire de l'eau en dehors des repas (afin de ne pas diluer les sucs gastriques présents dans l'estomac) permet une bonne digestion.

- Mangeons moins et mieux.

L'espérance de vie des habitants de l'île d'Okinawa, au Japon, est la plus longue au monde. Une étude menée montre qu'une baisse de calorie de 17% pendant toute une vie augmente l'espérance de vie de 2 à 3 ans. Cette alimentation a des points communs avec le fameux régime crétois : poissons, huile d'olives, fruits et légumes et vin rouge modérément et aussi la frugalité (manger moins), tout comme le plaisir de manger et de partager, de prendre son temps en mangeant (mastication) et d'entretenir la convivialité lors des repas.

La maladie viendra toujours sur un terrain acide donc privilégions les éléments alcalinisant que cela soit dans notre assiette ou dans notre mode de vie.

Alcalinisants :¹²

- 1) nourriture
- 2) hygiène alimentaire
- 3) repos
- 4) sommeil
- 5) organiser ses dépenses
- 6) prendre du plaisir
- 7) se détendre
- 8) changer sa réaction aux stress
- 9) compassion, amour
- 10) oligo-éléments, nutriments, sels minéraux
- 11) exercice physique
- 12) s'aérer, promenade
- 13) rire
- 14) générosité
- 15) relaxation, yoga, tai chi

¹² Le Plaisir de manger et de boire – Cours de Jose Chouraqui

- 16) voyager
- 17) équilibre
- 18) autres

Se rappeler que l'équilibre acide – alcalin n'est jamais statique. Cela bouge tout le temps donc s'assurer de cet équilibre au quotidien.

Dans le livre de Christian Brun « Tout est question d'équilibre acido-basique », il accorde une grande importance au terrain génétique mais aussi aux différentes étapes de la vie, ainsi nous ne suggérerons pas la même chose à un enfant en pleine croissance, qu'à une femme ménopausée. Il étend même son étude sur les différents traits du visage, de l'œil et catégorise les individus par types de tempérament, plus ou moins propice à un terrain neuro-arthritique et sanguino-pléthorique.

Quelques petites règles aussi à savoir dans l'hygiène alimentaire : mangeons moins de « blancs » : sucre, farine, laitage et moins de viande et graisses animales.

Prenons des plus petites quantités et respectons les saisons quant à l'achat de nos fruits et légumes.

Mélanger le moins possible les protéines et les carbohydrates.

Manger les fruits avant les repas (de préférence le midi) et privilégier les bonnes graisses comme l'avocat.

Manger de tout, un peu !

Bouger : le slogan manger/bouger peut paraître promotionnel mais il est important.

Ne prenons pas la voiture pour le moindre achat et allons marcher.

Baladons-nous en forêt et respirons (sans masque).

Surtout durant cette période de confinement et de sédentarité, aérons notre chez-nous et dès que nous le pouvons marchons, nageons et respirons le grand air.

Autre point fort de notre bien-être est le câlin.

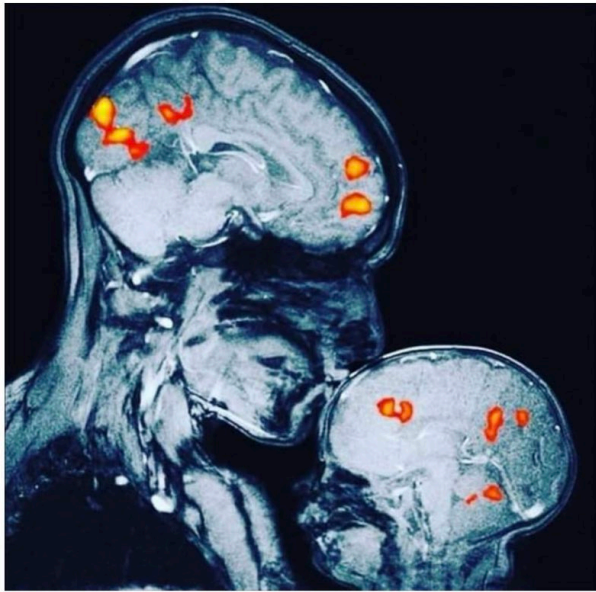
Les gens ne se touchent pas assez, (je ne parle pas de la période de pandémie).

Touchons-nous, le pouvoir du câlin est très important pour libérer l'ocytocine, l'hormone de l'Amour.

L'Amour....

Cette **IRM** de la neuroscientifique Rebecca SAXE avec son **enfant**, montre les réactions neuronales déclenchées lors d'un câlin entre une **mère** et son **enfant**.

On y voit la réaction chimique dans les deux cerveaux de l'**ocytocine** l'hormone de l'amour.



Aimons-nous et rions...

Le rire est alcalinisant, rions de tout, rions de nous et amusons-nous !

Conclusion :

A travers ces pages, je ne comptais pas vous parler de mal être profond, chronique ni d'accident. Ce qui est fascinant dans le Neuro-Training c'est que nous pouvons à travers certaines techniques aussi bien rééquilibrer des maux lourds, que de préparer et stimuler l'organisme et la concentration à la vue d'un examen.

Ces pages recensent quelques techniques simples que nous pourrions appliquer de façons régulières afin de nous sentir mieux, de retrouver notre joie de vivre et notre enthousiasme.

Le Neuro-Training s'oriente autour de 2 axes : solution et stimulation, selon ce que la personne est prête à déposer et à libérer.

Pour des maux plus profonds, nous pourrions détruire notre saboteur, voir notre étoile à 5 branches ou bien travailler sur nos traits physiques, émotionnels ou mentaux.

Pour se sentir mieux, nous pourrions également envisager de travailler sur tout ce qui libèreraient l'énergie, travailler sur nos peurs, nos habitudes et nos croyances ainsi que de se faire quelques suggestions hypnotiques.

Le Neuro-Training est ainsi comme une très grande boîte à outils qui nous permet de répondre à la problématique de chacun. Bien que le Neuro-training donne la possibilité de mettre (ou de mettre à nouveau) sur sa « ligne » une personne, la réponse se trouve déjà dans chacun d'entre nous.

La vie est belle alors même si nous ne partons pas tous avec le même génome ni le même conditionnement, focalisons-nous sur ce qui est bon pour nous, et ce qui nous fait plaisir. Corrigeons et exerçons notre « être ».

Stimulons nos ressources et axons-nous sur ce qui est important pour nous.

Partageons et offrons à nos générations futures le plaisir d'être soi.

Remerciements :

Il n'y a pas de hasard, si nous devons tous nous retrouver durant cette période de notre vie.

Merci l'univers et merci à ma famille de m'avoir encouragée dans cette belle aventure.

Un grand merci à mon mari qui a fait plus que de me soutenir, ainsi qu'à mes enfants qui me poussent à être meilleure.

Merci à cette formidable promo et à toutes les autres qui nous supervisaient avec bienveillance et merci à Catherine Pras d'avoir été mon cobaye même à Paris.

Merci surtout à mon oncle Jo. J'ai toujours eu une admiration pour sa détermination et son courage à prendre des risques, à se remettre en question en sortant de sa zone de confort pour se mettre « all-in » à chaque fois passant de Kinésithérapeute/Ostéopathe à Kinésiologue, puis à co-crée le Neuro-Training pour enfin décider de le transmettre et devenir formateur.

Mon père disait toujours : Il n'y a que mon frère qui peut me « remettre bien » et effectivement il n'y avait que lui qui savait le faire.

Il admirait beaucoup celui qu'il appelait « Josélito » car comme lui il a sacrifié beaucoup pour sa famille, pour sa passion, et pour être là où il en est aujourd'hui.

Merci du fond du cœur pour tout ton Amour, ton partage et bravo tonton pour ton courage.

Enfin merci à José Chouraqui, le grand chef, qui nous a transmis bien plus que des cours, merci pour toutes tes années de recherches et d'études, merci de nous avoir « mâché » le travail et merci pour ton enseignement, ton écoute, ta joie de vivre et ton sens du partage... sans oublier les bulles et tes notes d'humour qui me manqueront.

Encore une fois Merci à tous.

Références :

Manuels de cours utilisés :

- Introduction au Neuro-Training
- Messages inconscients
- Développer l'inné
- Principes de santé/PHC
- Récupération physique

Bibliographie :

- *Racines familiales de la « mal a dit »* - Gérard Athias
- *Les lois naturelles de l'enfant* - Céline Alvarez
- *Les étapes majeures de l'enfance* - Françoise Dolto
- *Votre corps a une mémoire* - Myriam Brousse
- *J'accueille mon bébé* - Sonia Krief
- *Tout est une question d'équilibre acido-basique* - Christian Brun
- *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi* - Michel Odoul
- *Brain Gym ; Le mouvement clé de l'apprentissage* - Paul & Gail Dennison

Vidéo:

Videos Sonia Krief:

- <https://youtu.be/ALQut9IAjoo>
- <https://www.youtube.com/watch?v=oU48nR9K21o>

Documents :

- Université de Lyon : École doctorale Neurosciences et Cognition, thèse présentée par Guillaume Sescousse sur les voies de récompenses cérébrales.

Conversation avec mon fils Elie lorsqu'il avait 4 ans
En espérant qu'il gardera toujours cette belle vision de la vie.

- Maman, pourquoi des hommes dorment dehors ?
- Tu sais chéri, certaines personnes ont eu beaucoup de soucis et ils n'ont plus d'endroit où dormir.
- Pourquoi ils ne dorment pas chez nous ? on a un peu de place encore à la maison ?
- C'est compliqué car on ne peut pas prendre tout le monde mais il y a des associations qui s'occupent d'eux.
- Oui, mais tu sais maman, plus tu donnes...plus tu reçois !

Annexes :

- Annexe 1 : Qu'est-ce que le Neuro-Training
- Annexe 2 : Rééquilibrations des différentes défenses
- Annexe 3 : Fonctions cérébrales
- Annexe 4 : VRC – IRM cérébrale
- Annexe 5 : Vidéo Sonia Krief avec ma fille Victoria
- Annexe 6 : Vidéo « Le bonheur ça s'apprend »

Annexe 1 : Qu'est-ce que le Neuro-Training ?

Le Neuro-Training est une formidable caisse à outils permettant au thérapeute (Neuro-Trainer), d'aider la personne qui est venue le voir en le réalignant avec son soi-profond. Qui elle est vraiment et qu'est-ce qu'elle est venue chercher.

Pour cela il questionnera le Système Nerveux Autonome par le biais des fascias (tissus conjonctifs), ainsi que le Système Nerveux Central grâce au monitoring musculaire.

Il lui proposera différents types de procédures, en fonction de la problématique de la personne ou en fonction de la stimulation que la personne est venue chercher.

Le Neuro-Training intégrera ainsi des modalités telles que la Naturopathie, la Kinésiologie avancée, la Médecine Traditionnelle Chinoise, l'Ostéopathie, l'Hypnose Eriksonienne, l'Aromathérapie, la Réflexologie, la Chiropractie, le Décodage du corps, la Sophrologie, l'EMDR, l'EFT...

Le Neuro-Training est utilisé pour trouver où, pourquoi et comment une personne est incapable de s'adapter de façon appropriée dans tous les différents domaines de sa vie.

Tout comme en kinésiologie d'où il puise sa base, le Neuro-Training utilisera le Monitoring Musculaire (utilisation du changement de réponse du muscle) comme indicateur d'un changement dans l'adaptation des systèmes d'une personne.

Pour plus d'informations et de démonstrations de José Chouraqui en vidéos :

https://www.neuro-training.fr/centre-de-neuro-training-marseille_fr/le-neuro-training-en-videos/

Annexes 2: Les défenses



1- Blocage =

Peur ++

Déconnexion avec...

Tenir le mode peurs et identifier cette peur. Équilibrer

TEST :

Tester le muscle 'maintiens'= verrouille

Pincer le fuseau musculaire (sédation)

Contraction : capacité d'adaptation au présent

Extension : capacité d'adaptation au passé

Ça déverrouille : muscle clair – écarter les extrémités : muscle verrouille à nouveau

Ça verrouille : Blocage – Technique d'Intégration Proprioceptive (client initie le mouvement.

Le N-T l'en empêche) – proprioception : reset musculaire

Momentané afin de travailler plus tard sur les peurs à équilibrer.

2- La déshydratation est démontrée dans les pages principales du mémoire.

3- Switching

Switching On = la personne doit rebrancher avec

Switching Off = la personne débranche, n'aime pas sa réalité, confusion mentale, stress à la responsabilité

TEST au niveau des 2 bras =

- Si VC24 -VG26 sort =

-Pb de connexion entre la pensée et le physique,

-entre ce que je vis et ce que je voudrais vivre, entre ce que je pense et ce que je ressens

-entre la solution et la capacité à l'appliquer

-entre le conscient et l'inconscient

Tendance au refoulement

- Si R27 sort =

-Pb de relation

-entre les autres (droite) et moi (gauche)

-entre le travail et l'affectif

Qualités HD et HG, découper trouble de fonctionnement

- Si Pubis Coccyx sort = problème entre
-devant (futur) et derrière (passé)
- la fierté et la honte
- tendance passéiste, peu de résultat malgré les soins.

Le switching peut être Mental = Peurs- Inversion/Conflit d'attitude - Dichotomie
Emotionnel = Unité/Séparation
Physique = Rétention - Défenses
Énergétique = Stress Electromagnétique (YinYang Chi Sang)

TEST :

M/I maintient

N-T teste en croisant les bras – si déverrouille= 2 switches

N-T test chaque bras du Client avec main droite puis main gauche – si déverrouille= 1 ou 3 switches

- Si déverrouille : toucher points de switch + tester (haut/bas, Droite/gauche, avant/arrière)
- Défier on/off en touchant pts qui déverrouillent (trop ou pas assez)
- Équilibrer (Permission) :
FO+ 2 doigts au fonds du nombril + masser avec 2 doigts G26+C24, R27, os pubien et G1 (coccyx) + bouger les yeux + respiration + on pense à se brancher.
On pas assez responsable – ou se débrancher
OFF trop responsable
- Inverser les mains et tout refaire

On équilibre les 3 switches dans tous les cas en commençant pas celui ou ceux qui switchent.

4- **VC/VG** – LES 2 SEULS MERIDIENS QUI PEUVENT ALLER DANS LES 2 SENS SELON LE BESOIN (énergie pour l'intellect ou vers la sexualité)

VC = sexualité, ne voit pas de solution, vision d'échec, yeux

VG = soutien, colonne vertébrale, oreilles

TEST :

- Tracer vers le haut VC + tester = doit verrouiller
- Tracer vers le bas VC + tester = doit verrouiller
- Idem pour VG
- Si ça déverrouille= EQUILIBRER en massant simultanément les 2 extrémités du méridien qui déverrouille.

5- **X/II** = conflit homme / femme pas résolu

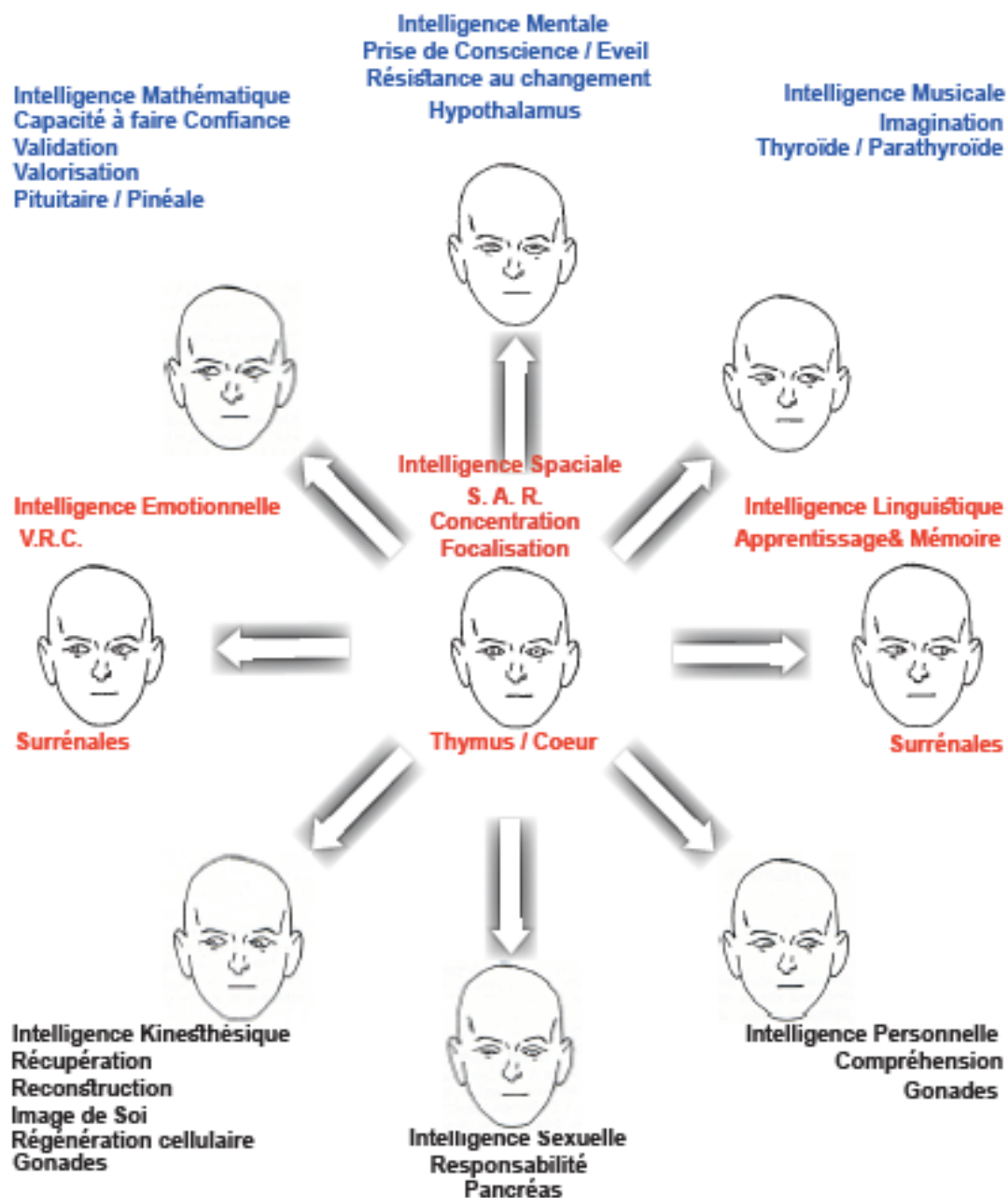
Tester le % de femme - le % d'homme en soi

le % de conflit entre les 2

6- **Transfert** = vérifier avec le mode Transfert si la personne est bien sur son identité. Équilibrer

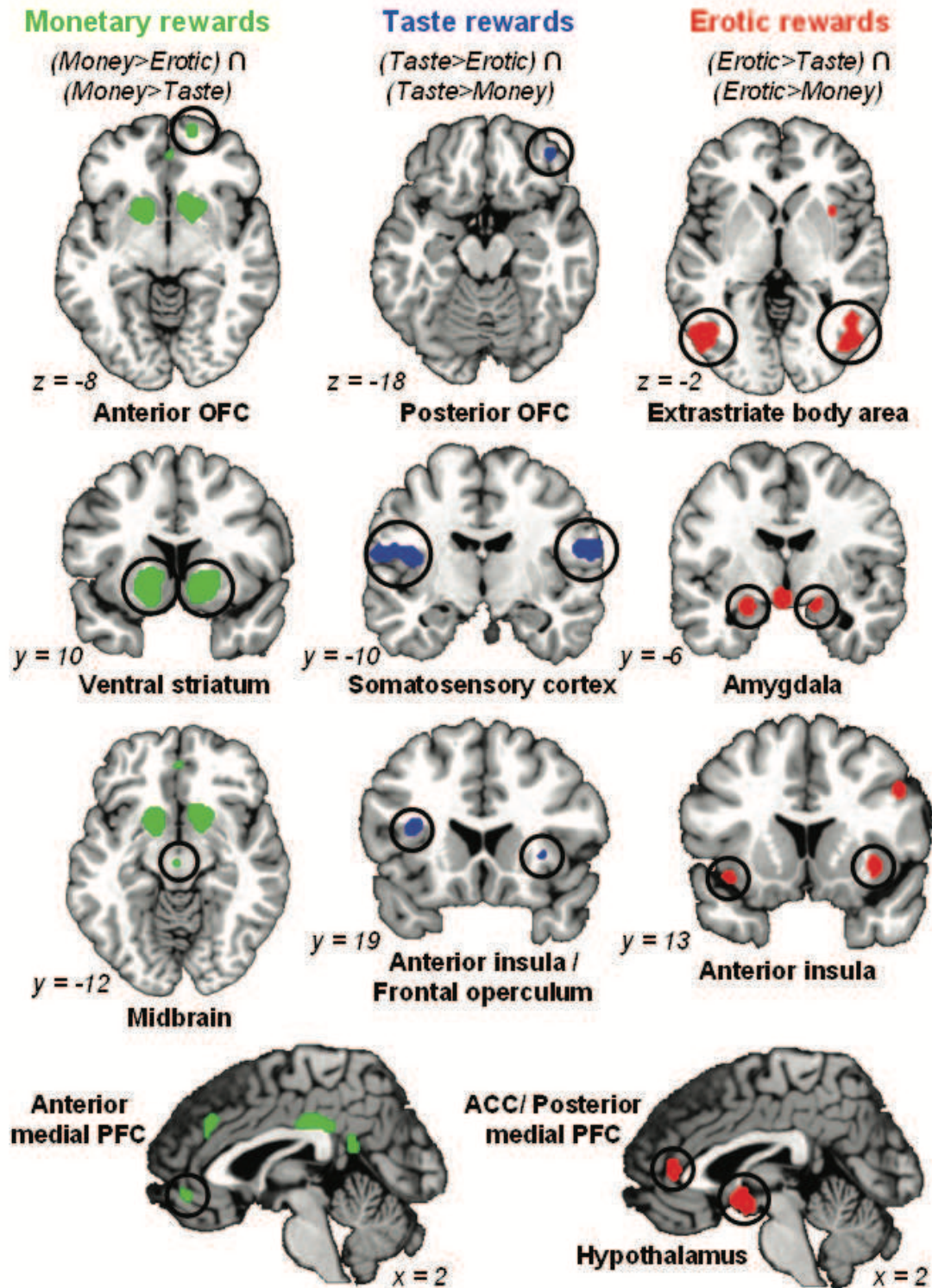
Annexe 3 : Modes oculaires – Fonctions cérébrales

MODES OCULAIRES



Annexe 4 : Les zones du cerveau activées par les différentes récompenses.

Brain regions more reliably activated by one reward compared to the other two (i.e. "reward-specific").



Annexe 5 : Vidéo Sonia Krief avec ma fille Victoria

Vidéo envoyée séparément



Annexe 6 : Le bonheur ça s'apprend

<https://www.dailymotion.com/video/x7wh77r>



Fin