

L'HYPERSENSIBILITÉ



Virginie Brassac.
École Française de Neuro-training.
Promotion 2016-2018



Sommaire:

1. Introduction	Page 3
- Questionnaire test d'E. Aron	Page 4
2. Qu'est ce que l'hypersensibilité?	
- Définition	Page 6
- L'hypersensibilité et sur-efficience mentale	Page 8
- L'hypersensibilité émotionnelle	Page 11
- L'hypersensibilité sensorielle, énergétique et physiologique	Page 13
3. Manifestations, symptômes, causes et origines	Page 15
4. Le Neuro-training et ses possibilités d'action sur l'hypersensibilité	Page 20
5. Conclusion	Page 32
Bibliographie	Page 35

1. INTRODUCTION :

Nous sommes actuellement dans une société en crise économique, mais aussi sociale.

Avec le développement des outils de communication, chaque jour nous sommes assaillis et saturés de données très variées. La télévision et autres médias diffusent une multitude d'informations d'une grande violence.

La dépersonnalisation et tout ce monde virtuel ne font que renforcer les manques fondamentaux de l'être humain : attention, bienveillance, amitié, amour, mais aussi considération, respect et reconnaissance.

En effet, nous sommes dans une société où la pression au travail est énorme, les obligations de performance sont lourdes, et cela dans tous les domaines ...

Aujourd'hui la crise est devenue humaine, sociale, culturelle, intellectuelle et spirituelle, et tous ces facteurs nous rendent de plus en plus vulnérables en tant qu'être humain.

Vivre dans un tel contexte, peut s'avérer difficile pour les personnes hypersensibles.

Voilà pourquoi, j'ai décidé de m'intéresser à ce sujet, afin de réfléchir sur la possibilité du Neuro-training à aider ces personnes, souffrant parfois profondément, à s'adapter dans cette société et à pouvoir vivre avec ce trait de caractère, de la meilleure manière qu'il soit.

Je vais commencer par essayer de définir ce terme « hypersensibilité », comme je l'entends ici et montrer qu'il existe plusieurs domaines où cette « haute sensibilité » peut se montrer :

au niveau mental, sensoriel et physiologique, énergétique même, mais aussi bien sûr émotionnel.

Puis, je détaillerai quelques manifestations et symptômes, différentes causes et leurs origines pour pouvoir développer ensuite où et comment le Neuro-training peut agir de manière positive pour équilibrer et réguler cette forte sensibilité.

Voyons donc tout d'abord ce que l'on entend par ce terme « hypersensible »...

Commençons par ce petit test élaboré par E.Aron¹ sur lequel elle s'est appuyée pour définir et quantifier le pourcentage de personnes hypersensibles dans notre société.

Questionnaire d'E. Aron¹ sur l'hypersensibilité

Répondez à chaque question en fonction de comment vous vous sentez personnellement. Si la phrase vous correspond très bien ou assez bien, comptez un point. Si la phrase ne vous correspond pas vraiment ou pas du tout, ne comptez aucun point. Les phrases sont écrites au féminin pour simplifier.

Répondre à chaque question sincèrement :

- ☐ OUI si cela s'applique dans une certaine mesure à vous,
- ☐ NON si cela ne s'applique pas vraiment ou pas du tout.

1. Je suis conscient des subtiles nuances de mon environnement oui / non
2. L'humeur des autres me touche oui / non
3. Je suis très sensible à la douleur oui / non
4. J'ai besoin de me retirer pendant les journées frénétiques, soit au lit, soit dans une chambre obscurcie, soit dans tout endroit où je suis susceptible d'être tranquille et libéré de toute stimulation oui / non
5. Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine oui / non
6. Je suis facilement terrassé par les lumières violentes, les odeurs fortes, les tissus grossiers ou les sirènes proches oui / non
7. J'ai une vie intérieure riche et complexe oui / non
8. Le bruit me dérange oui / non
9. Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde oui / non
10. Je suis une personne consciencieuse oui / non
11. Je sursaute facilement oui / non
12. Je m'énervé lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps oui / non
13. Lorsque les autres se sentent mal à l'aise dans leur environnement matériel, je sens en général ce que je dois faire pour les soulager (changer l'éclairage, proposer d'autres sièges) oui / non
14. Je perds les pédales lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois oui / non
15. J'essaie vraiment d'éviter de commettre des erreurs ou des oublis oui / non
16. Je fais en sorte d'éviter les films et les émissions qui contiennent des scènes de violence oui / non
17. Je m'énervé lorsque beaucoup de choses se passent autour de moi oui / non
18. La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur oui / non
19. Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent oui / non
20. Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtiles œuvres d'art oui / non
21. Je fais mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices oui / non
22. Lorsque je dois rivaliser avec d'autres ou lorsque l'on m'observe pendant que je travaille, je perds mon sang-froid et j'obtiens un résultat bien pire que lorsqu'on me laisse tranquille oui / non
23. Lorsque j'étais enfant, mes parents ou mes enseignants semblaient me considérer comme sensible ou timide oui / non

¹ "The highly sensitive person", Elaine N. Aron, traduction française aux Editions de l'Homme "Ces gens qui ont peur d'avoir peur" - Mieux comprendre l'hypersensibilité

¹Elaine Aron: psychologue et auteur. Son livre de 1996 *The Highly Sensitive Person* vendu à plus d'un million d'exemplaire.

Total de oui:

Selon E. Aron, à partir de 14 réponses positives, on est probablement hypersensible (porteur du trait de sensibilité des processus sensoriels).

Mais aucun test ne devrait avoir tant de poids qu'on base toute sa vie dessus. Si on se sent hypersensible mais on a moins de 14 points, on peut quand même agir en fonction de cette nouvelle information.

Si vous êtes aussi un chercheur de sensations, il est possible que vous perdiez des points aux questions 12, 14, 17, 19 de ce test et que vous soyez malgré tout hypersensible. C'est à vous de voir si vous vous reconnaissez globalement dans les descriptions.

2 . QU'EST CE QUE « L'HYPER-SENSIBILITÉ » ?

« L'hypersensibilité désigne une sensibilité plus haute que la moyenne, provisoirement ou durablement, pouvant être vécue avec difficulté par la personne elle-même, ou perçue comme exagérée voire extrême par l'entourage.

En psychologie cette notion distingue aussi un tempérament, une caractéristique individuelle qui permet d'identifier un ensemble clinique défini en 1996 par Elaine Aron (dans *The Highly Sensitive Person*), rattaché à une représentation empiriquement faite par Carl Gustav Jung².

Selon les recherches qui ont suivi, les « individus hautement sensibles » représenteraient environ 15 à 20 % de la population. Les caractéristiques de cette ensemble découlent d'une plus forte réactivité à une même stimulation, ce qui a des aspects positifs (Jung parle de « caractère enrichissant »), et des aspects négatifs, comme une sensibilité accrue à la phobie et à la peur panique.

Le terme « individus hautement sensibles » est ici traduit par hypersensible, mais cette traduction peut porter à confusion. D'autres traductions existent comme « hautement sensible » ou « sensibilité élevée ». Marie-France de Palacio et Saverio Tomasella proposent aussi d'utiliser le terme « ultra-sensible » ou « ultra-sensibilité », plus précis et plus « valorisant » ». **Définition Wikipedia**



Dans le Larousse, l'hypersensibilité est définie comme une sensibilité « extrême » ou « excessive ».

Reste à comprendre ce que sous-entend « l'extrême » ou « l'excessive » qui sont des qualificatifs qui dépendent de critères personnels ou socioculturels, pouvant varier en fonction du contexte, d'une personne à l'autre, d'un groupe à l'autre et d'une époque à l'autre.

L'hypersensibilité est une réalité **neurophysiologique**, c'est à dire : dépendante de la physiologie du cerveau et des cellules nerveuses.

Elle est une autre façon de ressentir le monde, tout est plus intense que pour une personne lambda.

Ainsi, l'ultra-sensibilité représente **une sensibilité plus forte que la moyenne aux impressions et aux stimuli du monde extérieur qui conduit à une amplification des ressentis et de leurs conséquences.**

Elle se caractérise donc par une exacerbation des perceptions qui sont la norme pour certaines

personnes.

L'hypersensibilité peut être totalement ou partiellement maîtrisée. Quand elle est maîtrisée, elle entraîne une collecte d'informations plus importante que ce que la moyenne des individus est en mesure d'attendre de leur sens.

Selon Carl Gustav Jung qui en a parlé le premier, « c'est un caractère enrichissant, qu'on ne peut pas considérer en lui-même comme pathologique, ou alors il faudrait faire de même avec presque un quart de l'humanité ».

² Carl Gustav Jung: médecin psychiatre suisse (1875-1961) . Fondateur de la psychologie analytique et penseur influent.

Pour ma part, comme il s'agit de sensibilité, donc de ressenti, il ne peut y avoir de définition officielle, rigide et définitive.

Tout est encore une histoire de « perception », de contexte, de société etc... .

Par exemple, l'hypersensibilité est plus appréciée au Japon, en Chine ou en Suède (*en mandarin, pour qualifier quelqu'un de sensible, on utilise un mot qui peut se traduire par : « quelqu'un qui comprend », soit un compliment*).

Les canadiens quant à eux, la considèrent comme un signe de « faiblesse ».

Dans ce mémoire, je ne vais pas étudier l'hypersensibilité des personnes dites atteintes de TDA/H³, ni celle des malades souffrants de troubles psychologiques graves. Je vais plutôt essayer d'étudier cette « haute sensibilité » comme « trait de caractère », passager ou durable, dans un contexte qui est le nôtre : une société moderne.

En résumé donc, pour définir ici ce que j'entends par : « hypersensibilité », il s'agit d'un individu qui, face à une situation, ou autre stimuli, perçoit cela d'une manière bien plus importante que la « majorité » des personnes, et y réagit ainsi d'une manière beaucoup plus « extrême ».

L'hypersensibilité dite « émotionnelle », pourrait découler donc d'une certaine « attitude » mentale au préalable.

Nous avons 60 cellules par gramme de muscle au niveau du corps (le physique), 240 au niveau de L'ATM⁴ (l'émotionnel) et 500 au niveau des muscles des yeux (le mental), ce qui veut dire que pour le cerveau il existe une hiérarchie : d'abord le **mental**, puis l'**émotionnel**, puis le **physique**.

En Neuro-training nous apprenons aussi cette corrélation notamment au travers les lois de récupération du Dr Hering par exemple.

En effet, un des 1^{er} principe est le suivant :

« **La récupération s'effectue du haut vers le bas** », c'est à dire du mental vers l'émotionnel : quand l'attitude mentale change, la perception change. Et si la perception change, alors les réactions changent.



Ainsi, commençons par étudier ce qu'il se passe au niveau mental pour une personne hypersensible...

³ Trouble déficit de l'attention/ hyper-activité.

⁴ ATM: Articulation tendino-mendibulaire.

- L'HYPERSENSIBILITÉ ET SUR-EFFICIENCE MENTALE :

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

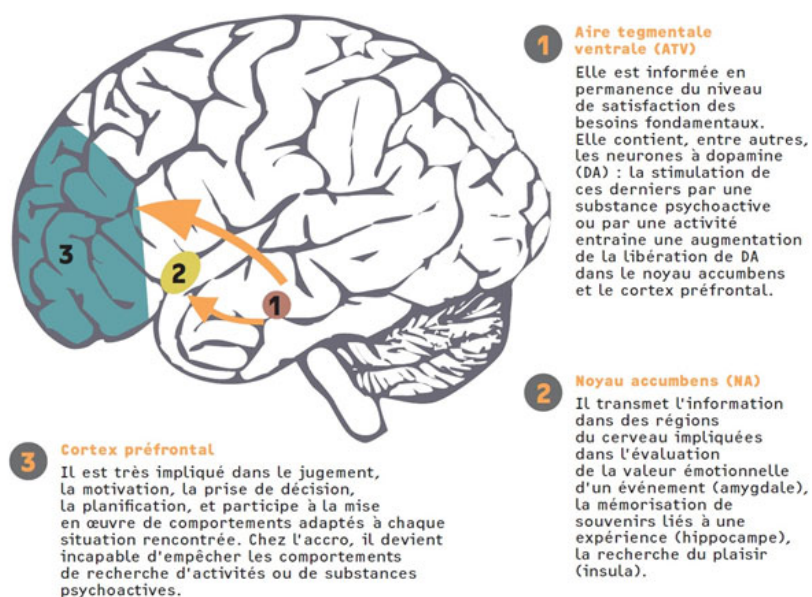
Les hypersensibles le sont souvent « à cause » d'un paramètre : la sur-efficience mentale.



Dans une société où tout va très vite, avec une grande **sollicitation sensorielle** : auditive, visuelle, mais aussi mentale, la tête des personnes hypersensibles bouillonne, leur cerveau est toujours en fonctionnement comme une roue qui aurait un mouvement perpétuel.

Ils s'interrogent sans cesse sur la vie, la mort, l'amour, sont curieux de tout et sont toujours en éveil. Leur cerveau tourne à grande vitesse, il a toujours des préoccupations, des questionnements et c'est difficile de l'arrêter.

Le système de récompense



Parfois cette particularité dérange l'autre : vouloir tout connaître, tout comprendre peut faire peur à l'autre, surtout lorsqu'il ne partage pas les mêmes aspirations.

Les hypersensibles ont du mal à suivre une conversation qui relate le quotidien dans toute sa banalité. Bien entendu la faute n'incombe pas à l'ami en face ; pourtant, forcé de constater que rapidement l'hypersensible ressent un profond ennui au cours de la conversation.

Son activité bouillonnante et insistante le mène à un profond besoin de projets palpitants. Il a

besoin d'une abondance de nourriture intellectuelle et affective, car, sans cela il est malheureux et déprimé, et a donc besoin de stimuler constamment ces **voies de récompenses cérébrales**.

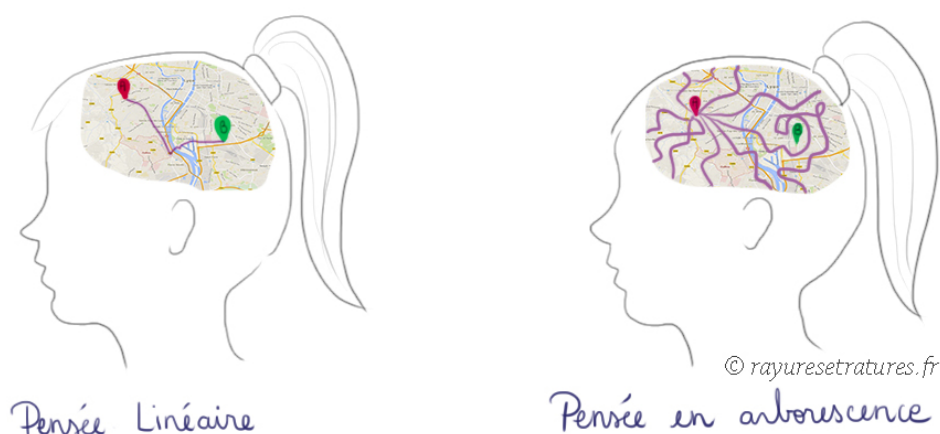
La stimulation du cerveau se définit comme n'importe quel phénomène qui éveille le système nerveux : phénomènes externes mais aussi internes : la douleur, la faim et la soif, les désirs sexuels, les souvenirs, les pensées etc...

« Tout le monde, sensible ou non, ressent un bien être maximal lorsque la stimulation du cerveau n'est ni trop forte, ni complètement absente. N'importe quel individu profitera au maximum de ses capacités si son système nerveux est modérément activé. Une activation insuffisante nous rend amorphes, inefficaces. Pour pallier à ce manque d'enthousiasme, nous buvons du café, allumons la radio, téléphonons à un ami, changeons de profession etc... »

À l'autre extrême, l'hyper-activation du système nerveux nous perturbe, nous rend maladroits et sème le désordre dans nos idées. Nous ne parvenons plus à réfléchir; notre corps n'est plus coordonné, nous perdons les pédales. Mais là aussi, nous pouvons remédier à la situation, en nous reposant, en faisant le vide dans notre cerveau. Certains boivent de l'alcool, d'autres prennent du Valium. »

Le degré d'activation du système nerveux diffère évidemment d'un individu à l'autre, dans la même situation, face aux mêmes stimuli. Cette différence est en partie héréditaire, mais elle dépend aussi du contexte dans lequel la personne grandit.

L'hypersensible pense en arborescence, dirigé vers plusieurs directions, c'est à dire que sa pensée n'est pas linéaire comme tous les autres, mais divergente comme les racines d'un arbre.

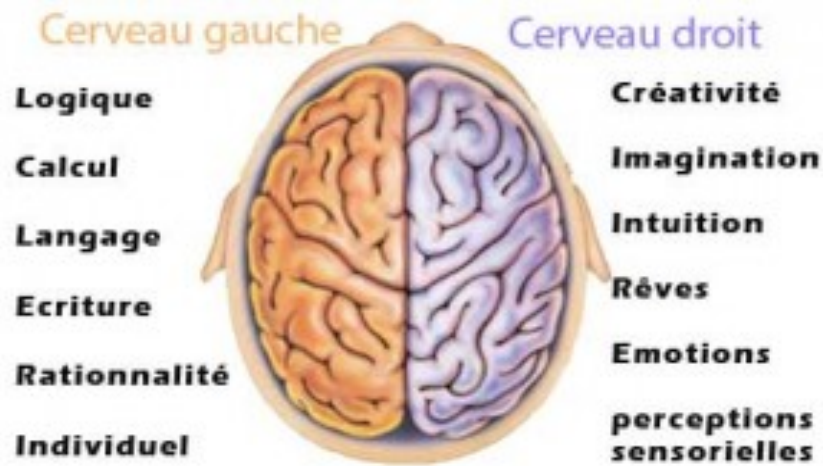


Ainsi, le cerveau des personnes à « haute sensibilité » fonctionnerait donc différemment, à une vitesse vertigineuse comparativement aux personnes qui ne le sont pas.

La rapidité de connexion des neurones est décuplée et peut donc entraîner une hyper-activité mentale.

Les hypersensibles pensent souvent en images ou symboles, alors que la plupart des personnes pensent de manière verbale.

(Penser verbalement veut dire que ce sont d'abord des mots qui défilent ; les images ne viennent illustrer la pensée que par la suite. Un penseur verbal génère environ deux mots par seconde, un penseur imaginaire 32 images par seconde).



Leur cerveau fonctionne davantage sur **l'hémisphère droit**, ce qui en fait des êtres extrêmement empathiques, intuitifs et créatifs. Leur finesse capte et traite plus d'informations que la moyenne, comme la perception de subtilités dans l'environnement.

L'hémisphère gauche du cerveau est associé à la logique, au langage et à la pensée analytique.

Il excelle quand il s'agit de nommer et de catégoriser des choses, dans tout ce qui est abstraction symbolique, la parole, la lecture, l'écriture et l'arithmétique. Le mode de pensée est linéaire, chaque chose est placée de façon séquentielle, selon un certain ordre.

C'est le mode de pensée qu'on nous inculque typiquement dans l'éducation, où l'accent est donné sur la littérature et les mathématiques.

L'hémisphère droit quant à lui fonctionne d'une manière synthétique et excelle dans tout ce qui est visuel, spatial, les perceptions et l'intuition.

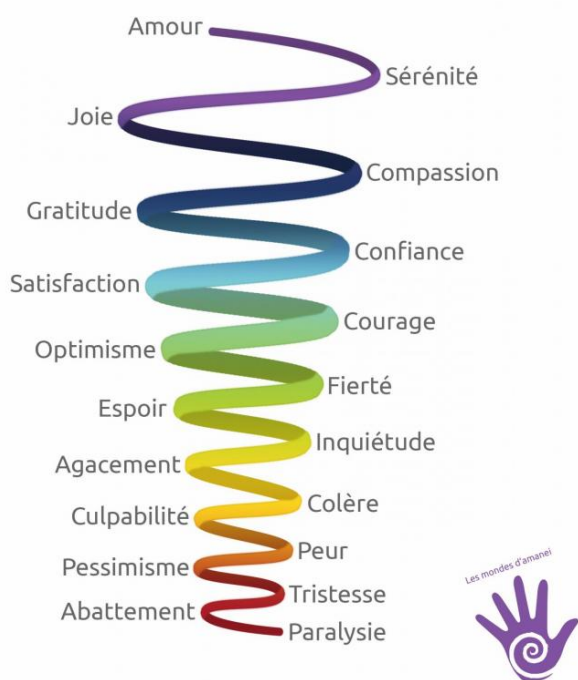
La pensée est non linéaire et non séquentielle et le traitement est très rapide. L'hémisphère droit analyse les choses de manière globale et détermine très vite les relations spatiales entre les diverses parties d'un ensemble.

Cette partie du cerveau semble se complaire dans la complexité, l'ambiguïté et les paradoxes. Cette pensée est ainsi difficile à décrire de par sa complexité, sa manière de traiter rapidement les informations et son aspect non verbal. C'est l'hémisphère droit du cerveau qui est associé au monde de la créativité.

La **sur-efficience mentale** c'est donc une perception, une compréhension du monde d'une manière plus fine et plus intense. Comme nous l'avons vu précédemment, si les perceptions sont plus intenses, les réactions le sont aussi, dans tous les domaines : allant du fonctionnement du système nerveux aux réactions émotionnelles mais aussi à la physiologie.

Continuons à nous intéresser au niveau émotionnel....

- L'HYPERSENSIBILITÉ ÉMOTIONNELLE :



« Être hypersensible c'est mener une vie où tout part du cœur. Personne ne vit plus intensément l'amour, personne n'apprécie autant les petits gestes quotidiens, l'amitié, la tendresse.... »

Dans certains cas, l'hypersensibilité peut avoir pour conséquence une « hyper-émotivité », à savoir une **réponse émotionnelle non adaptée à son environnement**.

Cela se produit quand les stimuli externes saturent les capacités de traitement fonctionnels d'un de ces individus, et où, viennent en confrontation avec leur système de valeurs à savoir : le rapport conscient au monde.

Dès lors ces stimuli peuvent être les déclencheurs d'une hyper-émotivité, produisant une palette de manifestations diverses, que l'on considère inadaptées.

Les stimuli et autres impressions du quotidien pénètrent les hypersensibles pour ainsi dire de manière non filtrée, ils sont donc plus facilement surexcités, ce qui induit de **fortes réactions émotionnelles** parfois épuisantes pour le sujet et son entourage.

En 2014, des chercheurs de l'université de Stony Brook, ont mené une étude, au cours de laquelle ils ont essayé d'expliquer les particularités que présente le cerveau d'une personne hautement sensible, ainsi que les différences qui existent entre ces personnes et celles qui ne le sont pas, ou du moins, celles qui n'ont pas cette ouverture émotionnelle si caractéristique de l'hypersensibilité.

D'une certaine façon, les personnes extrêmement sensibles ont toujours vécu en portant des lunettes invisibles qui leur faisaient voir le monde différemment, avec un cœur plus ouvert, mais aussi plus vulnérable.

L'étude menée par les chercheurs a révélé que les personnes H.S disposent d'un **cerveau émotionnel doté d'une grande empathie**. Ils sont pleinement orientés vers la sociabilité et l'union avec leurs semblables.

En d'autres termes, ces chercheurs ont prouvé que les processus cérébraux de ces personnes se traduisent par une surexcitation dans les zones neuronales relatives aux émotions et à l'interaction. Elles sont capables de déchiffrer et de deviner les sentiments des personnes qu'elles ont en face d'elle.

Mais, dans le même temps, elles ont à gérer un problème très simple : les autres ne font pas preuve de la même empathie.

Il y a donc un déséquilibre évident entre la sensibilité des personnes H.S, et celle des personnes qui ne le sont pas, ce qui peut engendrer des conflits internes et/ou relationnels.

Le Dr Elaine Aron, chercheuse en psychologie, explique que les hypersensibles sont à « **vif émotionnellement** ». Ils ont la sensation d'être sur « un fil », en permanence.

Colère, larmes, repli sur soi, agressivité..., l'entourage peine à comprendre leurs réactions imprévisibles et irrationnelles quelques fois.

Blessés par la critique, ils se sentent **sans protection** et peuvent repasser à l'infini les mots qui les ont heurtés.

En bref, ils gambagent à plein régime.

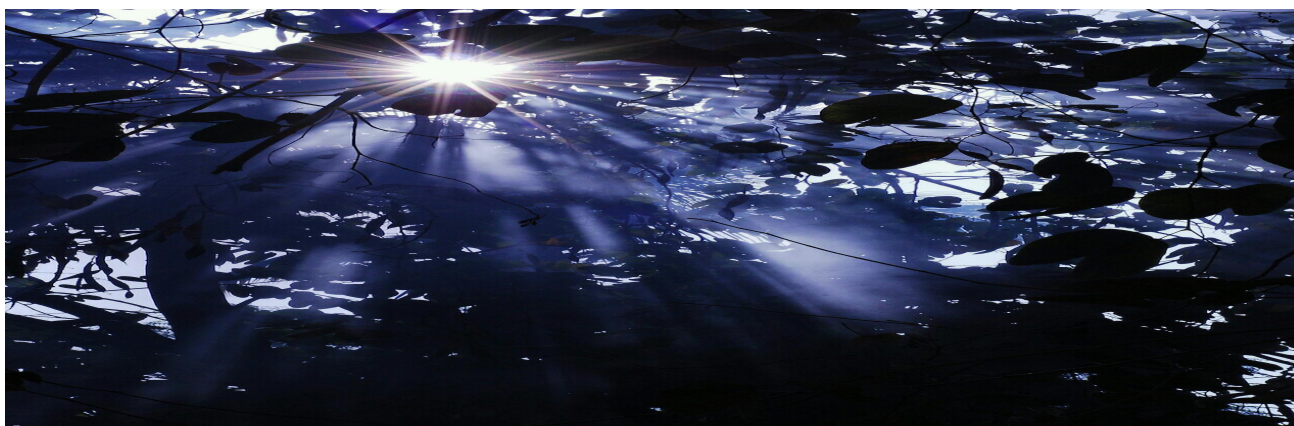
Ils sembleraient souffrir d'une grande **fragilité identitaire** et d'une **difficulté à cicatriser**. Ils vivent donc les situations de crise plus intensément, ainsi que les moments heureux : un paysage, un poème, un moment entre amis, les plaisirs simples du quotidien les émerveillent.

Cette caractéristique entraîne rapidement une saturation d'information qui peut engendrer fatigue irritabilité besoin de se **protéger**, de se retirer.



L'hypersensibilité peut aussi se montrer dans le domaine sensoriel, énergétique et physiologique de l'être ...

« Si l'on n'est pas sensible, on n'est jamais sublime ». Voltaire.



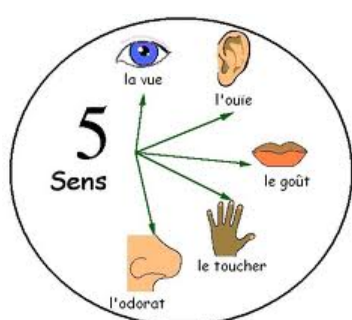
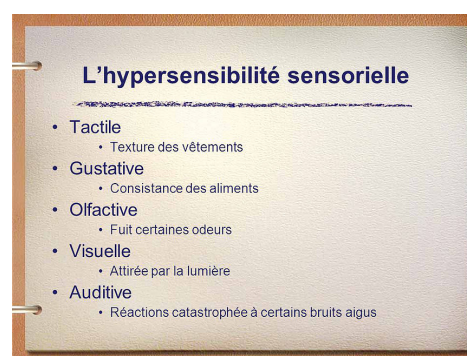
- L'HYPERSENSIBILITÉ SENSORIELLE, ÉNERGÉTIQUE ET PHYSIOLOGIQUE :

Ici l'hypersensibilité dont on parle est un « trouble » du **traitement sensoriel** qui peut toucher tous les sens : l'ouïe, l'odorat, le toucher, le goût, l'audition mais aussi la proprioception (positionnement du corps) et la nociception⁵ (douleur).

Lorsqu'il écoute un bruit, par exemple : le tic-tac d'une montre, cela dérange l'hypersensible alors qu'une personne lambda ne le serait absolument pas.

Lorsqu'un aliment est trop salé, il le sent tout de suite.

Lorsqu'une étiquette l'effleure, cela le gêne, le démange, lui fait « mal » même parfois.



« Et lorsque le vent caresse sa peau, il a tendance à sentir une sensation douce et agréable plus que les autres.

La vue des nuages lui fait imaginer un monde peuplé d'êtres fantastiques. »

Tous leur sens, ou en partie, sont hyper développés, et ils bénéficient de ce que l'on appelle le 6ème sens : cette faculté de percevoir, de sentir, ce que les autres ne perçoivent pas, et le faire si intensément que le monde leur présente alors un éventail de réalités qui échappe aux autres.

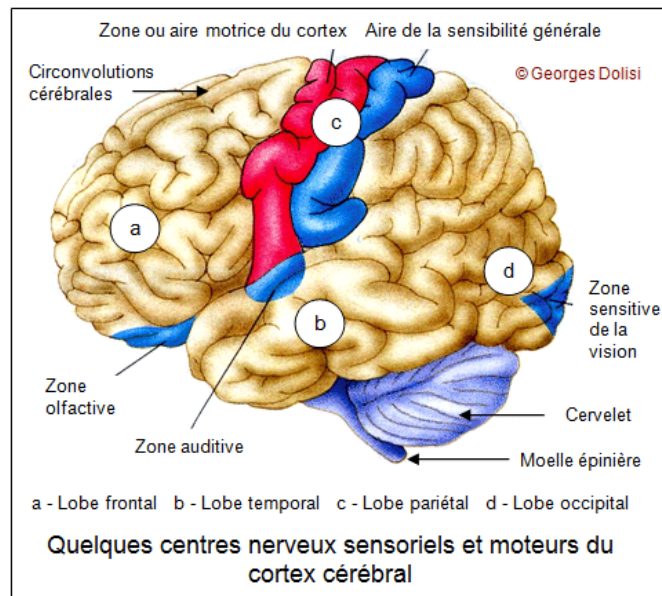
Leur intuition les met souvent sur la bonne voie, ce n'est donc pas étonnant si les visionnaires, les artistes extrêmement subtils et les inventeurs appartiennent à cette catégorie, de même que les gens consciencieux, sages et prudents.

⁵ Nociception: Réaction des récepteurs sensitifs provoquée par des stimulus qui menacent l'intégrité de l'organisme.

Selon E.Aron, il semblerait que « *quelque part, juste avant le cerveau ou dans le cerveau même, les informations reçoivent un traitement plus méticuleux.* » .

Ce serait cette sensibilisation accrue au monde subtil qui ferait des hypersensibles des personnes intuitives, qui traitent les informations de manière semi-consciente, voir inconsciente.

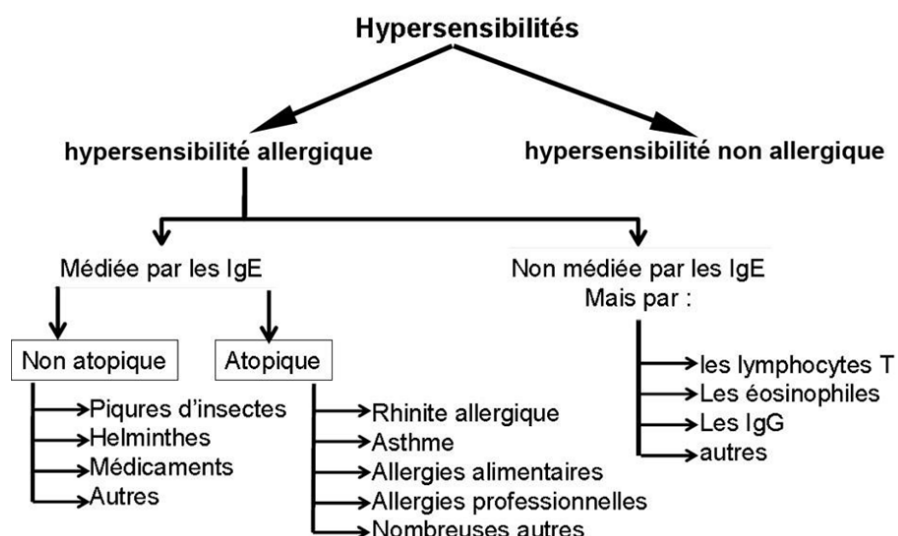
Très souvent ils « savent », sans comprendre pourquoi ni comment.



Cette « ultra sensibilité » peut aussi se montrer au niveau **immunologique** : concrètement, ce sont les **allergies**.

Dans ce contexte, c'est une hypersensibilité de l'organisme, celui-ci va réagir de manière excessive face à un intrus, à des choses qu'il considère comme nocives alors qu'elles ne devraient pas l'être : nourriture, médicaments, parfum, pollens, animaux etc...

Ainsi, les hypersensibles souffrent souvent d'allergies et d'intolérances alimentaires et réagissent différemment aux médicaments que les autres.



3.MANIFESTATIONS, SYMPTÔMES, CAUSES ET ORIGINES :

Comme on l'a vu précédemment, l'hypersensibilité peut se manifester sous différentes formes allant de **peurs** irraisonnées (troubles phobiques et paniques) aux intolérances alimentaires ou aux **allergies** de toutes sortes.

l'hypersensibilité n'est pas toujours détectée car les symptômes qui l'accompagnent sont très nombreux et parfois sans lien apparent avec la chose, l'aliment ou la situation à laquelle la personne est hypersensible.

Par exemple, un nombre croissant de personnes souffrent d'intolérance alimentaire sans le savoir, et ceci peut conduire à des maladies auto-immunes.

Les symptômes sont multiples : *Ballonnements, nausées, colites, diarrhée, fatigue chronique, maux de tête, démangeaisons, rougeurs, troubles respiratoires, otite, maux de gorge, troubles digestifs, dépression, douleurs articulaires, musculaire, fibromyalgie, les yeux secs ou larmoyant, les yeux gonflés, hypertension, étouffement.*

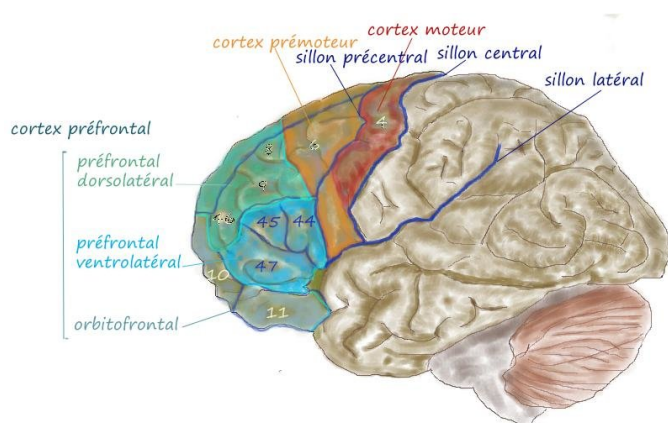
Et les moyens de détecter ses intolérances sont peu nombreux et méconnus.

Selon Elaine Aron : « *l'hypersensibilité survit chez un certain pourcentage de tous les mammifères parce qu'il est utile à une espèce de posséder des représentants capables de lire des signaux subtils. Une proportion de 15 à 20% semble idéale pour avertir des dangers, repérer les nouvelles sources de nourriture, comprendre les besoins des jeunes et des malades, et interpréter les habitudes des autres animaux.* »

Cette haute sensibilité serait donc liée à un trait génétique conservé pendant l'évolution par un grand nombre d'espèces animales, mais elle suppose également l'existence d'interactions avec l'environnement durant l'enfance comme cause de ce tempérament extrêmement sensible.

En règle générale, après une enfance difficile, un hypersensible s'est construit un ensemble de **protections psychologiques** lui permettant de se blinder ou d'éviter un monde perçu comme excessivement violent.

Ces mécanismes d'adaptation, à leur tour, peuvent générer une mauvaise adaptation sociale, des difficultés relationnelles, de la souffrance et de la frustration.



Pour Saverio Tomasella⁶, l'hypersensibilité n'est pas génétique, mais découle de l'histoire singulière de chaque personne, depuis sa vie intra-utérine, sans oublier les influences possibles du contexte familial, de la généalogie et de la société.

Selon lui donc, ce trait de caractère se constitue pendant **l'organogénèse**, se développe dès la naissance, et se manifeste de façon différente chez les individus. Son degré d'intensité et son évolution, de l'enfance à l'âge adulte, dépendent en grande partie de l'environnement dans lequel la personne grandit.

⁶ Saverio Tomasella: psychanalyste et écrivain français né à Saint-Cloud le 14 février 1966, docteur en sciences humaines.

La conclusion des psychologues de l'université de Stony Brook, concernant l'étude faite à ce sujet, est formelle en ce qui concerne l'existence d'un composant biologique :

Au niveau du cerveau, des photographies du fonctionnement cérébral montrent une plus grande activation du **cortex frontal** sur les hypersensibles.

Mais tout cela dépend également de l'environnement dans lequel on évolue : combinaisons donc de facteurs génétiques et environnementaux.

Le manque de **sécurité affective** semblerait contribuer à accentuer cette « haute sensibilité » qui serait une manière de **protection pour le cerveau**.

Les causes de cette inadaptation (hyperémotivité), sont en grande partie liée à des **inhibitions du système nerveux autonome**, mais elle a aussi pour cause la confrontation entre un stimulus et les patterns psychologiques choisis ou intériorisés par l'individu, ceux-ci relevant plus de **fonctions corticales**.

Dans le cas des inhibitions, c'est du fonctionnement automatique du système nerveux en charge des **fonctions neurovégétatives** dont il est question.

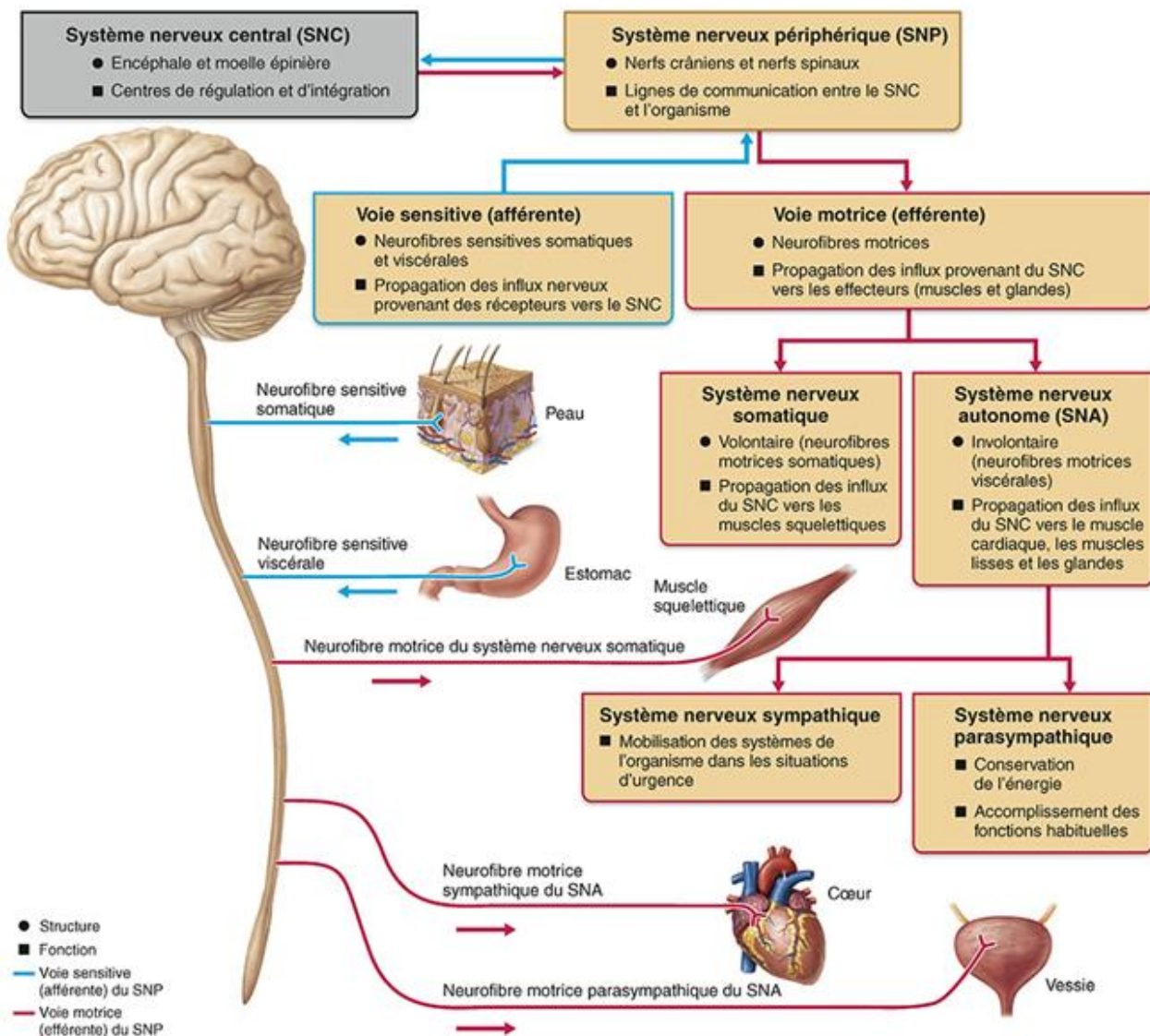


Figure 11.2 Organisation du système nerveux. Les viscères (situés pour la plupart dans la cavité antérieure) sont desservis par des neurofibres sensibles viscérales et par des neurofibres motrices du système nerveux autonome. Les membres et les parois du corps sont desservis par des neurofibres motrices du système nerveux somatique et par des neurofibres sensibles somatiques. Les flèches indiquent la direction des influx nerveux.

Par contre dans le cas de **pattern psychologiques**, cela va dépendre de la façon qu'à une personne d'envisager le monde qui l'entoure, en fonction de jugements choisis par elle.

Nous avons d'un côté une inhibition issue d'un trauma physique et ou psychologique, et de l'autre côté la résultante d'une confrontation de stimuli entrants qui ne sont pas en accord avec les jugements et les idéaux d'une personne.

La sensibilité est favorisée par les problèmes du passé, autrement dit si on a manqué d'affection, si on nous a menti ou si on nous a fait mal, ainsi; le fait de nous retrouver dans une situation similaire à celle-ci ou le fait de l'anticiper, nous affectera d'une manière bien plus profonde.

Le système nerveux autonome à une importance directe en lien avec les émotions.

Il est lui-même partagé entre un **système sympathique**, qui joue le rôle d'accélérateur, est un **système parasympathique**, qui joue le rôle de frein. L'équilibre entre les deux systèmes permet un bon équilibre physiologique et permet d'être en bonne santé.

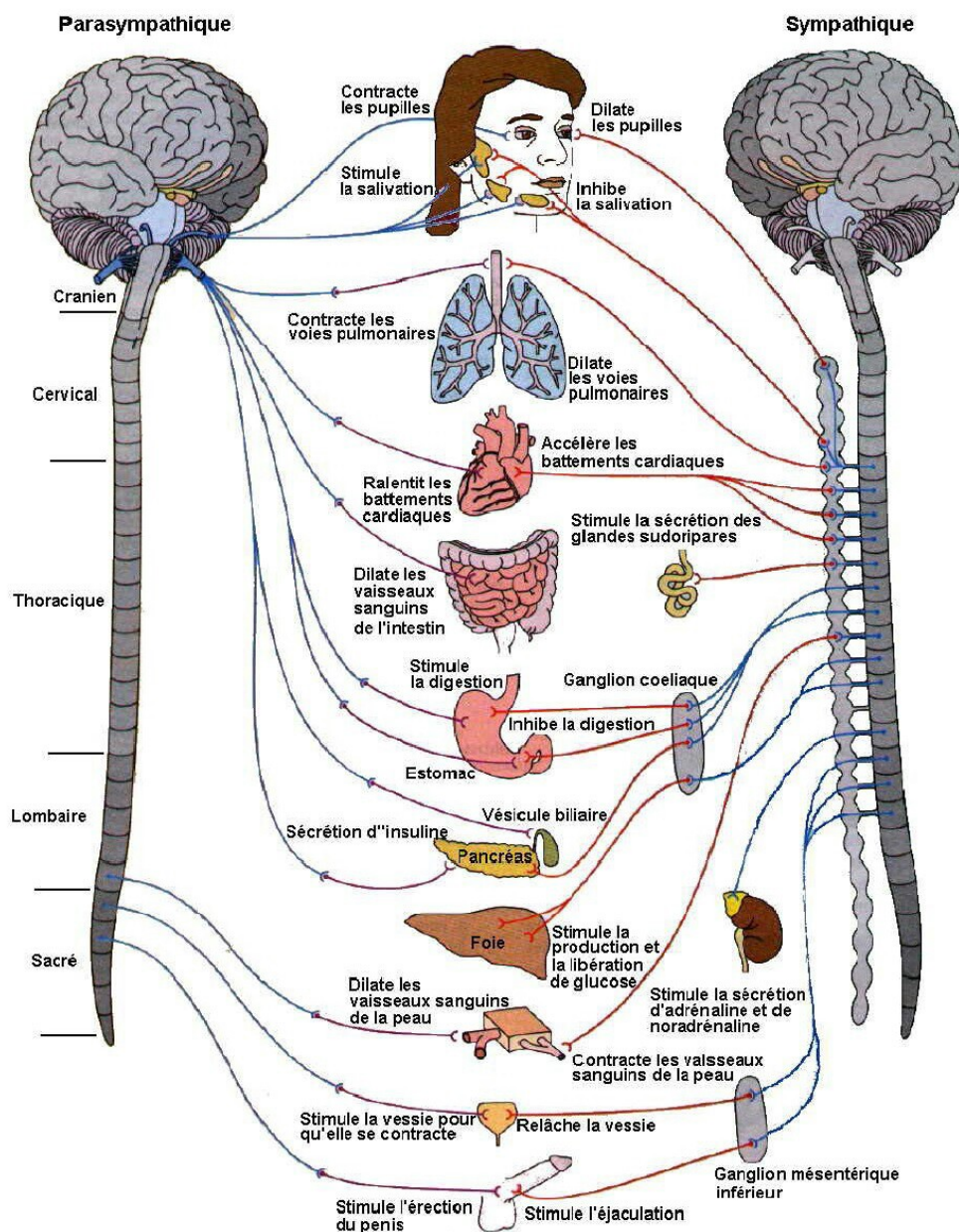


figure 108

L'anxiété est le propre des gens très créatifs. Elle est générée par un système nerveux beaucoup plus développé qui favorise les hyper-réactions. Au cœur de tout ça le **système limbique**, le système des émotions.

Les hyper-réactions ont de bons côtés : réactivité, finesse, psychomotricité, sens hyper développés. Mais elles ont aussi des côtés plus négatifs : saturation plus rapide des sens, cerveau qui tourne en permanence et provoque plus facilement des nuits difficiles et de toute façon **fatigue** et **anxiété**.

Les chercheurs ont réalisé une batterie de tests basés sur les résonances magnétiques et l'étude des processus cérébraux de personnes diagnostiquées comme hypersensibles, en comparaison avec ceux des personnes qui ne l'étaient pas.

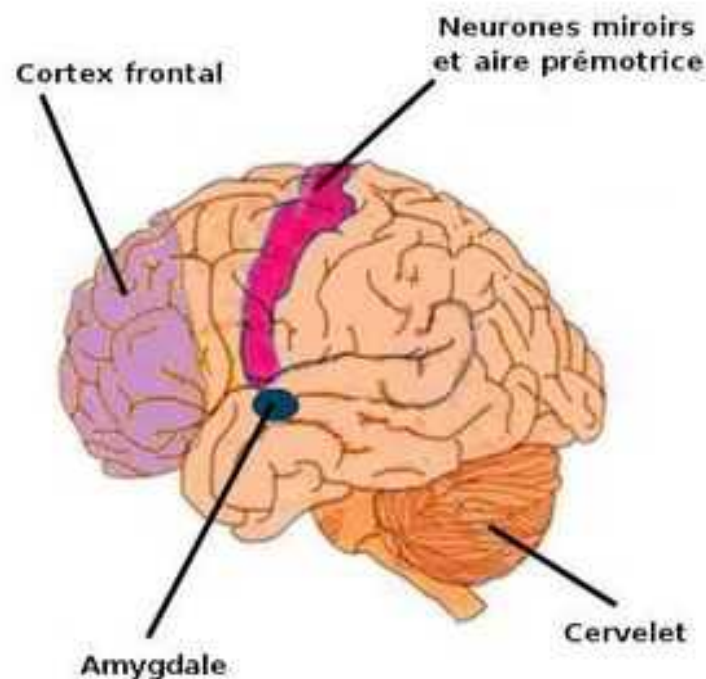
On a donc exposé des personnes à différents stimuli, afin d'observer **l'activité biochimique** qui s'opère dans les différentes structures cérébrales.

Les résultats ont été très concluants, et plus particulièrement à deux niveaux :

- **Les neurones miroirs :**

Ces neurones ont la particularité de remplir une fonction sociale (surtout présents chez les humains et chez les primates).

Ainsi, situés dans **le cortex frontal** inférieur du cerveau et très proche de la zone du langage, les neurones miroirs sont plus particulièrement liés à l'empathie et à notre capacité à capter, traiter, et interpréter les émotions des autres.



Chez les personnes hypersensibles leur activité semble être continue et très marquante depuis l'enfance.

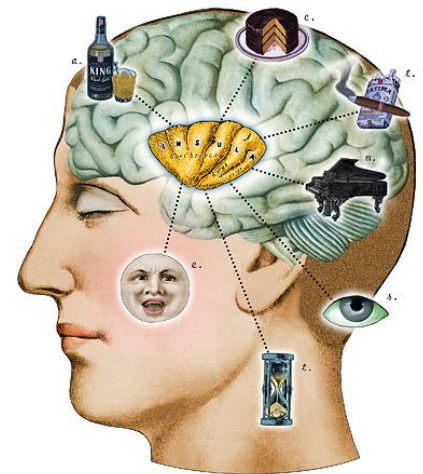
- L'insula :

L'insula est une petite structure cérébrale logée très profondément dans notre cerveau.

Située dans le **cortex insulaire**, elle est liée au **système limbique**.

De fait, les chercheurs de Stony Brook surnomme l'insula : le siège de la conscience, puisqu'elle réunit la majeure partie de nos pensées, intuition, sentiments et autres perceptions de tout ce que l'on peut vivre.

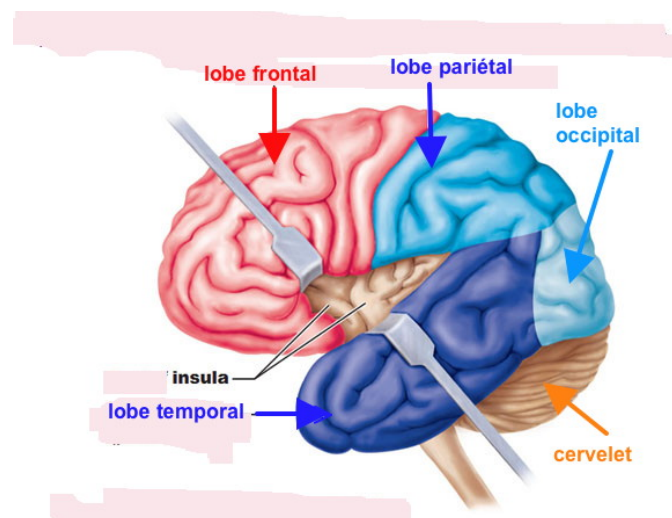
Cette structure magique serait plus active chez les personnes hypersensibles que chez les personnes qui ne le sont pas.



Cette étude montre également qu'en plus d'être réceptifs aux stimuli visuels liés aux visages humains et aux émotions, les individus hautement sensibles présentent aussi un seuil plus bas en réaction à de nombreux stimuli physiques tels que les lumières intenses, les odeurs ou les sons forts, comme on l'a vu précédemment.

Cela active chez eux les structures cérébrales relatives à la douleur.

Les H.S ont donc, c'est certain, une façon de ressentir et de comprendre le monde qui passe par **un système neuro sensoriel plus pointu.**



Au cours de leur vie ils doivent apprendre à composer avec leurs importantes activités cérébrales, leurs différents sens exacerbés, leurs multitudes de ressentis physiques, mais aussi énergétiques et émotionnels.

Car en effet, même si cette « hypersensibilité » peut être un pouvoir pour celui ou celle qui sait comment l'adapter et la gérer au quotidien, certains hypersensibles souffrent malgré tout de « ce trop », de cette « extrême » sensibilité qui peut être, parfois pas si évidente à vivre, surtout dans un contexte tel que notre société.

Il est maintenant intéressant d'expliquer où et comment le Neuro-training peut être un outil très efficace pour aider l'hypersensible à vivre en harmonie avec « son soi profond ».

4. Le Neuro-training et ses possibilités d'actions sur l'hypersensibilité :

*« Le Neuro-training est une philosophie qui utilise différents outils, comme des « meilleures options neurologiques », des procédures, des protocoles, pour atteindre un résultat désiré et qui se sert de l'application du **monitoring musculaire** pour évaluer certains paramètres ».*

Il est utilisé pour **entraîner le système nerveux** à un nouvel ensemble de réponses pour avoir accès à ce que l'on appelle le « **choix** ».

Le rôle principal du Neuro-training est de déprogrammer les situations douloureuses vécues dans le passé pour une meilleure **adaptation**, son but étant d'équilibrer la relation à l'autre et de conscientiser tout ce qui est possible, pour reprendre le « choix ».

Pour pouvoir fonctionner de manière optimale et bénéficier de tout notre **potentiel inné**, nous devons être capable de nous adapter à toute situation.

Nous partons du principe que tout est dans tout, et que tout peut être rééquilibré partout.



Le test musculaire permet un dialogue avec le corps, il nous informe sur l'origine du déséquilibre. Il nous permet de lire tout ce que le corps a enregistré, *« c'est un moyen de vérifier les circuits cybernétiques du système nerveux qui nous indiquent à quel endroit réside l'impossibilité de s'adapter ».*

Dans le cas ici de l'hypersensibilité, le Neuro-training va nous permettre d'identifier dans un 1^{er} temps, grâce au test musculaire spécifique, les choses auxquelles la personne réagit de manière exagérée et qui l'empêchent de vivre en harmonie avec elle même.

Après avoir identifié le contexte, sa nature, sa cause et son origine, nous pouvons équilibrer le système pour lui permettre de retrouver un meilleur fonctionnement.

« Le Neuro-training comprend des processus d'éducation, de récupération, d'expression pour entraîner le système nerveux à surmonter son pré-conditionnement. Il est focalisé sur toutes les ressources requises pour dépasser ce dernier et améliorer la qualité de notre énergie et de notre vie. »

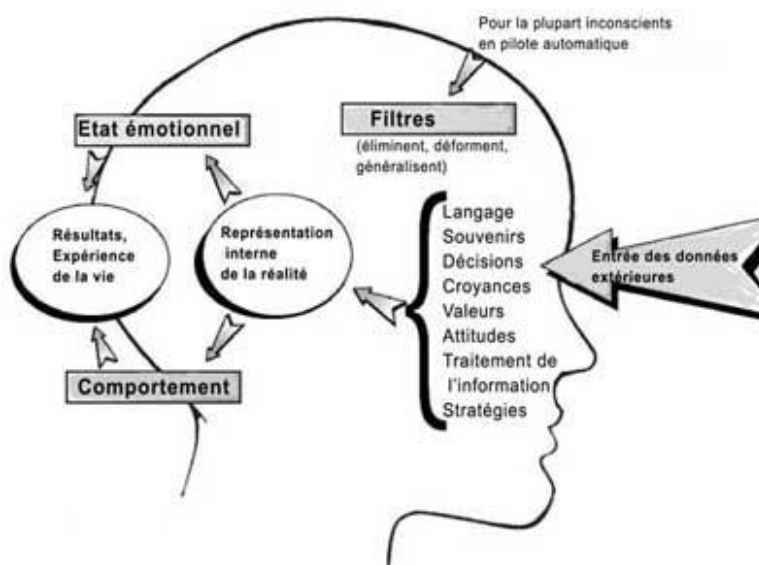
Les protocoles, les processus de N.T nous permettent ainsi de corriger, la ou les causes, dans leur différents contextes : physique, mental, émotionnel et énergétique.

Nous utilisons de nombreux outils d'équilibrage tels que les Méridiens, les Réflexes Neuro-vasculaires et Neuro-lymphatiques, les Modes et Rotations oculaires etc...

Ici, dans notre travail de neuro-traîneur, il va tout d'abord falloir expliquer à la personne hypersensible, qu'il est important qu'elle comprenne et qu'elle accepte sa « haute sensibilité ».

Il serait inutile, en effet, de refouler l'hypersensibilité, elle finirait par refaire surface, d'une manière ou d'une autre, et risquerait même de se développer en « maladie », car tout refoulement est à la base d'un symptôme, d'un déséquilibre.

Nos émotions représentent nos « valeurs », et nous permettent d'exprimer qui nous sommes.



Il ne faut donc ni dominer, ni subir ses émotions : il faut d'abord s'autoriser à les vivre.

La plus grande erreur ici, serait de considérer l'hypersensibilité comme une pathologie qu'il faut soigner.

Devenir humain est une conquête quotidienne, et celle-ci passe ici par la fierté d'être sensible, d'être qui nous sommes par nature.

En revanche, on peut apprendre à gérer certaines réactions, et dans ce domaine, le NT a des outils exceptionnels.

Le but du cerveau est de nous maintenir en vie l'instant d'après, l'hypersensibilité pourrait donc être l'expression d'une adaptation à la violence, à la détresse ou à l'isolement. Cette haute sensibilité a clairement une fonction d'anticipation avec un but de **protection**.

« Nous sommes une conséquence de notre passé, et nos réactions émotionnelles dans le présent sont déterminées par notre passé et par ce que nous avons ressenti lors de ces expériences. »

Tout ce que nous vivons est ainsi engrammé dans nos cellules.

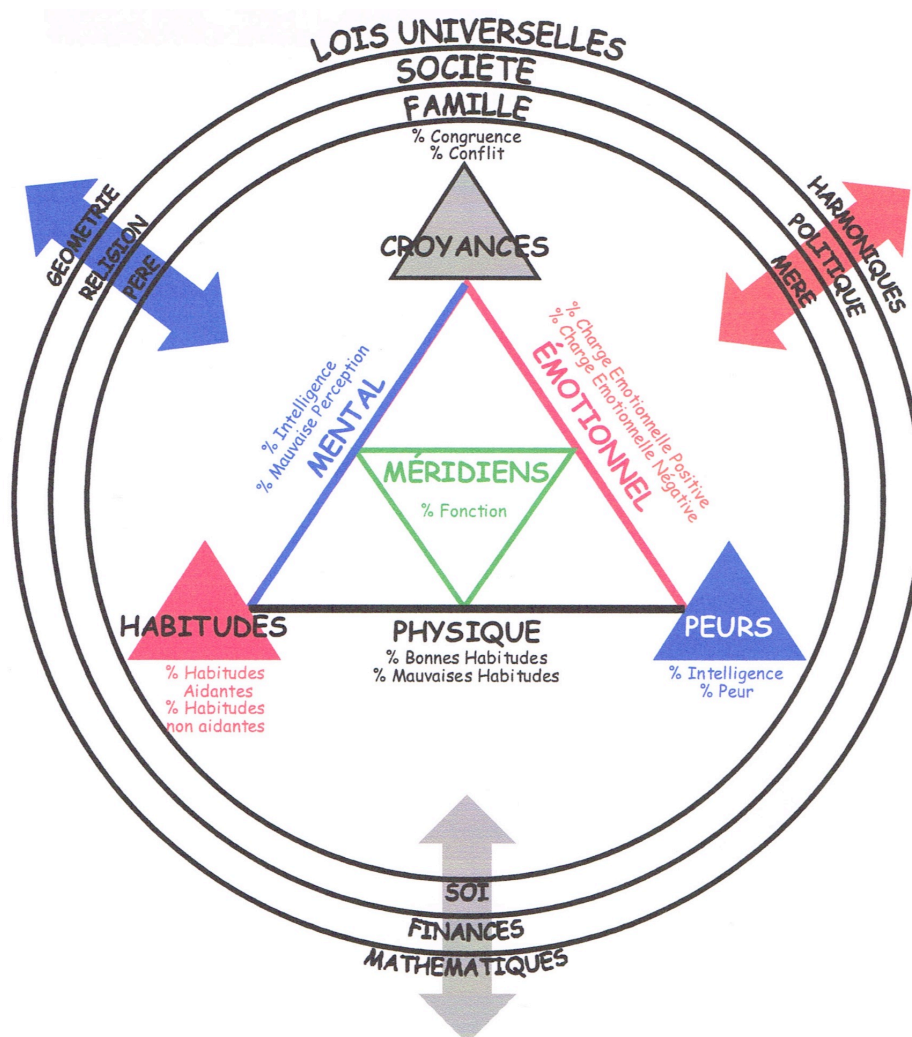
Enfants nous voulions l'amour, l'attention, la sécurité affective, la bienveillance, l'harmonie, mais peut-être avons nous rencontré la colère, l'indifférence, l'hostilité, ce qui a engendré chez nous des peurs profondes comme la peur de la solitude, de la séparation et de l'abandon ou la peur de mourir.

L'hypersensible semble donc avoir manqué d'une sécurité affective l'ayant inconsciemment amené à se mettre dans une position d'auto-protection. Il s'est construit un mécanisme de **défense**.

Inconsciemment, nous mettons tous des systèmes de défenses, dont les 4 principaux sont :

- Mental
- Émotionnel
- Physique
- Énergétique (via les méridiens)

Mais il y a aussi : nos habitudes (émotions exprimées physiquement), nos peurs (réactions émotionnelles exprimées physiquement) et nos croyances (schémas mentaux exprimés par des réactions émotionnelles), à travers lesquels peuvent se montrer ces mécanismes d'auto-protection.



Lorsque nous sommes en défense nous ne vivons plus notre vie par choix, nous sommes en mode « survie ».

Si nous choisissons, nous permettons à notre génétique d'utiliser ce qui est inné en nous : notre potentiel.

Si nous ne choisissons pas, la génétique va nous ramener à la surface des déséquilibres génétiques.

Commençons donc avec le niveau hiérarchique le plus haut : le mental.

A l'origine de notre inadaptation : les peurs, dont les **3 majeures** sont donc : la peur de la solitude, la peur de la séparation/abandon et la peur de mourir.

La peur est une prophétie auto-réalisatrice, elle conditionne notre réalité et s'oppose au « mental », ou à l'intelligence de la personne. Derrière toute crainte, il y a un besoin (le besoin du négatif cache la peur du positif et le besoin du positif cache la peur du négatif).

En Neuro-training, nous avons une procédure, appelée: « **Le moi négatif** » qui permet d'aller explorer et débrancher un de notre système de défense mental primaire.

Le MN est notre principal saboteur, celui qui nous empêche d'être nous même et de réagir de façon appropriée. C'est la partie de « moi » négative qui a pris le dessus sur la partie de « moi » positive. C'est une **construction mentale psychique** que l'on a tous réalisé dans un but de survie et qui va devenir « un enfermement ».

A la base : un stress que l'on n'a pas su gérer (peur, douleur, séparation...) et devant cette situation, sans solution : le corps somatise ou construit un double de nous mêmes pour s'occuper uniquement de cette situation et de cette détresse.

C'est une énergie de défense qui va rester là et qui va attirer à nous le même type de situation, pour nous montrer qu'elle est utile. A force de l'utiliser, elle va nous remplacer et nous allons devenir cet « être de survie ».

Le « moi négatif » est donc un mécanisme de défense psychique qui, au départ était un réflexe, volontaire et qui est ensuite devenu automatique sans notre accord. C'est lui qui a pris le pouvoir sur nous. Il va nous emprisonner dans la peur de tout ce qui peut être un risque : le changement, mais aussi le succès (peur du positif).

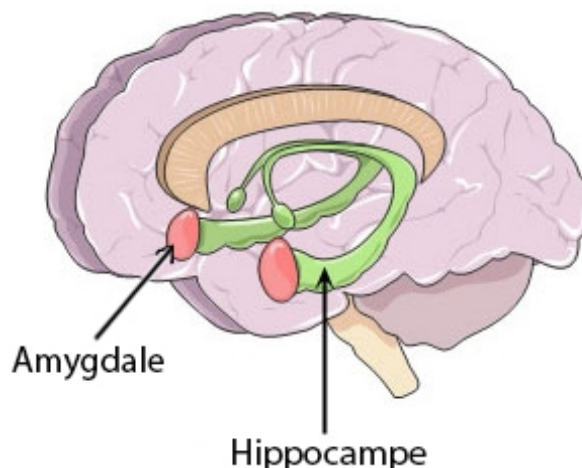
Avec cette procédure, nous travaillons donc sur les peurs (peur d'être soi, peur de faire des choix, peur de ce que je perçois, peur de ma puissance, de mon pouvoir etc...).

En éliminant ces craintes, en détruisant ce saboteur, nous déchargeons notre mental pour nous permettre l'accès au choix.

Nous allons libérer et augmenter notre **potentiel génétique (émotionnel)**, et cela va nous donner la capacité d'être responsable et de répondre de façon appropriée à toute situation.

Au niveau émotionnel, nous avons aussi un système de défense:

Notre mémoire et nos émotions sont gouvernées par 2 structures limbiques : **l'hippocampe** et **l'amygdale**.



La 1^{ère} enregistre les événements comme étant des faits, alors que la 2^{ème} retient le côté émotionnel de ces faits.

L'amygdale est notre **sentinelle émotionnelle**, quand il y a menace, c'est elle qui déclenche la réaction de lutte ou de fuite (surrénales). Elle a un rôle très important dans le stockage des souvenirs émotionnels.

L'amygdale est le principal centre d'intégration et de traitement des émotions subconscient.

Elle est responsable de nos réactions primaires, de nos réactions de punition et de nos comportements relatifs à la survie de l'espèce, désir sexuel et envie de mater. Elle évalue ce qui se passe et classe les informations en fonction du degré de menaces.

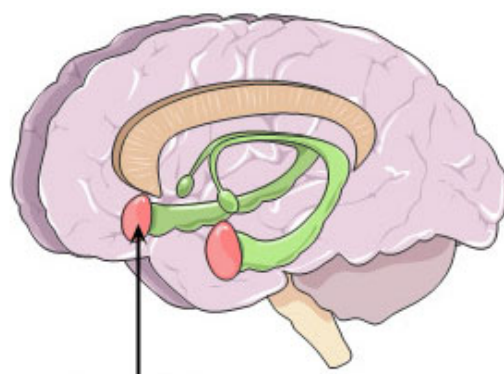
L'amygdale est là pour protéger la personne et reproduire l'espèce.

C'est elle qui va libérer du cortisol⁷. On va trouver son implication dans le déficit de la dopamine⁸, et cela peut avoir une conséquence sur les **défenses immunitaires**.

Les allergies pourraient donc avoir un lien avec cette amygdale.

En Neuro-training, nous avons un processus appelé : « **Amygdale** » nous permettant d'harmoniser le fonctionnement de cette structure.

Nous allons rechercher l'émotion en relation avec l'amygdale, trouver le pourcentage de stress lié à cette émotion (**la charge émotionnelle négative**) et nous utilisons des odeurs (huiles essentielles ou autre), car l'amygdale est très sensible aux odeurs (l'odorat étant très étroitement lié à la mémoire), afin de permettre une équilibration du système concerné.



Amygdale

- Gestion des émotions
- Réactions de peur
- Anxiété
- Agressivité

© Servier Medical Art

⁷Cortisol: « Hormone du stress ».

Le cortisol est une hormone stéroïde produite à partir du cholestérol et sécrétée par des glandes situées au dessus des reins (les glandes corticosurrénales). Sa sécrétion est sous la dépendance d'une autre hormone, l'ACTH produite par l'hypophyse dans le cerveau (ACTH pour adrénocorticotrophine).

⁸Dopamine: « Hormone du plaisir ».

La **dopamine (DA)** est un **neurotransmetteur**, une **molécule biochimique** qui permet la communication au sein du **système nerveux**, et l'une de celles qui influent directement sur le comportement. La dopamine renforce des actions habituellement bénéfiques telles que manger un aliment sain en procurant un plaisir par l'activation d'une sorte de "système de récompense". Plus généralement, elle joue un rôle dans la **motivation** humaine. Cette molécule est également impliquée dans certains plaisirs abstraits comme écouter de la musique.

Si l'hypersensible souffre plus particulièrement d'une **fragilité identitaire**, nous nous tournerons peut être plus vers un contexte « d'harmonie relationnelle », avec un processus nommé : « **identité** », et certainement en priorité ici, après le « Moi négatif », nous établirions « **l'étoile** » de la personne.

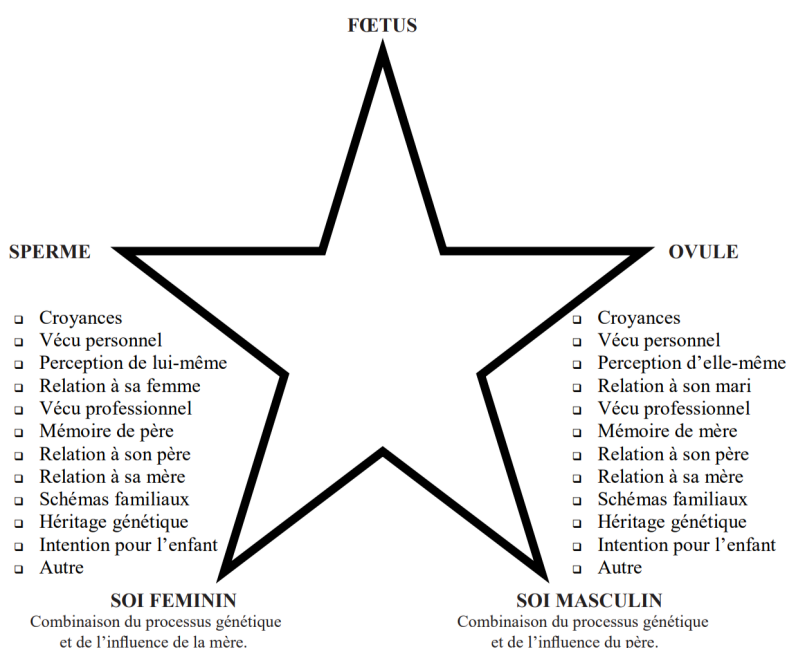
« **L'étoile à 5 branches** » représente notre carte d'identité émotionnelle, c'est notre défense primaire à ce niveau, et cette procédure va permettre de modifier notre expression.

ETOILE A 5 BRANCHES

BAROMÈTRE PERSONNEL

Relation de toute personne avec elle-même et avec les autres

Mélange de la Génétique et des Additions



Références internes de comment nous allons nous représenter à l'extérieur.

Dans le cas, où l'hypersensibilité découlerait plus d'une **inhibition du système nerveux autonome**, nous pourrions utiliser des méthodes s'appuyant sur des stimulations capables de remettre en fonction les zones du système nerveux concernées.

Nous connaissons par exemple : « **Le massage réflexe** ».

Cette technique régularise le système autonome de la personne, car il donne l'ordre de calmer, de réguler le système parasympathique (instinct de lutte ou de fuite).

Autre processus possible : « **Harmonie des cerveaux** » qui a aussi pour effet l'équilibration des systèmes sympathique et parasympathique, nous permettant ainsi de nous adapter plus rapidement aux changements de la vie et surtout de se sentir en « **paix** ».

D'autre part, s'il est question d'une **inhibition issue d'un trauma physique ou psychique**, nous pouvons aller chercher ce « stress » préalable, via le biais toujours du monitoring musculaire, dans le but de « débrancher » ce douloureux passé, et ainsi libérer la personne de son « déséquilibre ». Revisiter certaines expériences marquantes à la lueur de cette hypersensibilité et atténuer les émotions violemment ressenties et qui perdurent, venant polluer le quotidien de façon purement inconsciente.

Ainsi, chercher la mémoire du 1^{er} « stress » ressenti, qu'il ait eu lieu en intra-utérin (comme le pensait Jung), en expérience de vie ou même si ce stress a été hérité. Nous utilisons pour cela la « **récession d'âge** ».

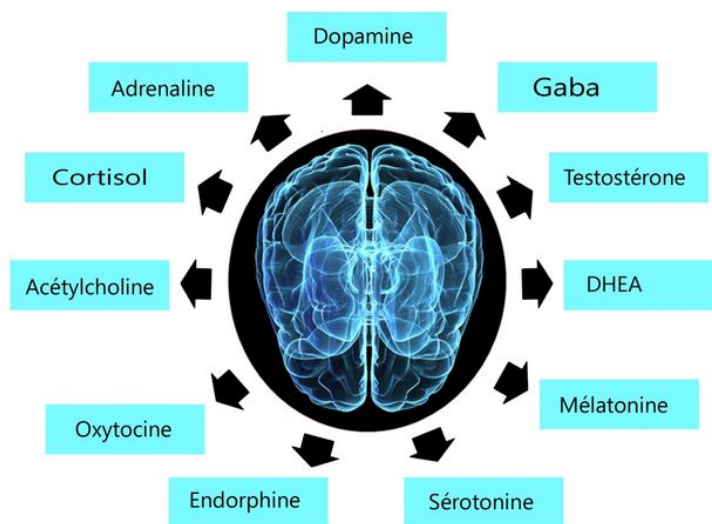
Dans le cadre de notre équilibration nous pouvons aussi utiliser, si cela est prioritaire et objectif, une « **meilleure option neurologique** » émotionnelle appelée : « **Libération de Stress Émotionnel** » afin de donner l'ordre au cerveau de modifier sa perception, dans le but de ramener la charge émotionnelle d'une situation stressante à 0.

En effet, l'hyper-émotivité comme on l'a vu durant cette étude, est liée à la perception que la personne a d'une situation ou d'un autre stimuli.

Si on change la perception, on change l'émotion, et cette MON est très efficace dans un tel contexte.

Dans le cas d'une hypersensibilité héritée, nous travaillons, lorsque nous avons la « permission génétique », avec une procédure appelée : « **héritage** », nous permettant d'identifier la personne avec qui l'hypersensible est en transfert, et débrancher ainsi ce lien. La personne pourra alors se libérer de cet « héritage » inconscient ou non.

Une autre porte d'entrée face à l'extrême sensibilité : **les hormones**.



En effet, **nos hormones représentent notre manière chimique d'exprimer nos émotions**, il serait donc judicieux de s'y intéresser ici (cortisol, adrénaline ...).

Nous pouvons alors tester les différentes glandes (Hypothalamus, Surrénales, Thyroïde...), grâce à « **L'accès des glandes par les modes oculaires** » ou « **Les points d'accès réflexes glandulaires** », par exemple.

L'émotion positive d'un équilibre glandulaires étant : **la paix** .

Quand l'hypersensibilité résulte davantage d'une confrontation de stimuli entrants qui ne seraient pas en accord avec ses jugements et ses idéaux, nous travaillerions peut être plus particulièrement sur le contexte des « **croyances** ».

Car une personne perçoit une situation ou un stimuli en fonction aussi de ses croyances, qui sont des schémas mentaux exprimés par des réactions émotionnelles. Tout conflit dans le système des croyances, se montre en tant que déséquilibre physique : peut être ainsi par une **hypersensibilité physiologique**.

Aussi, dans le cas d'une **hypersensibilité immunitaire**, nous pouvons utiliser un processus physique pour identifier le ou les allergènes, et corriger le déséquilibre.

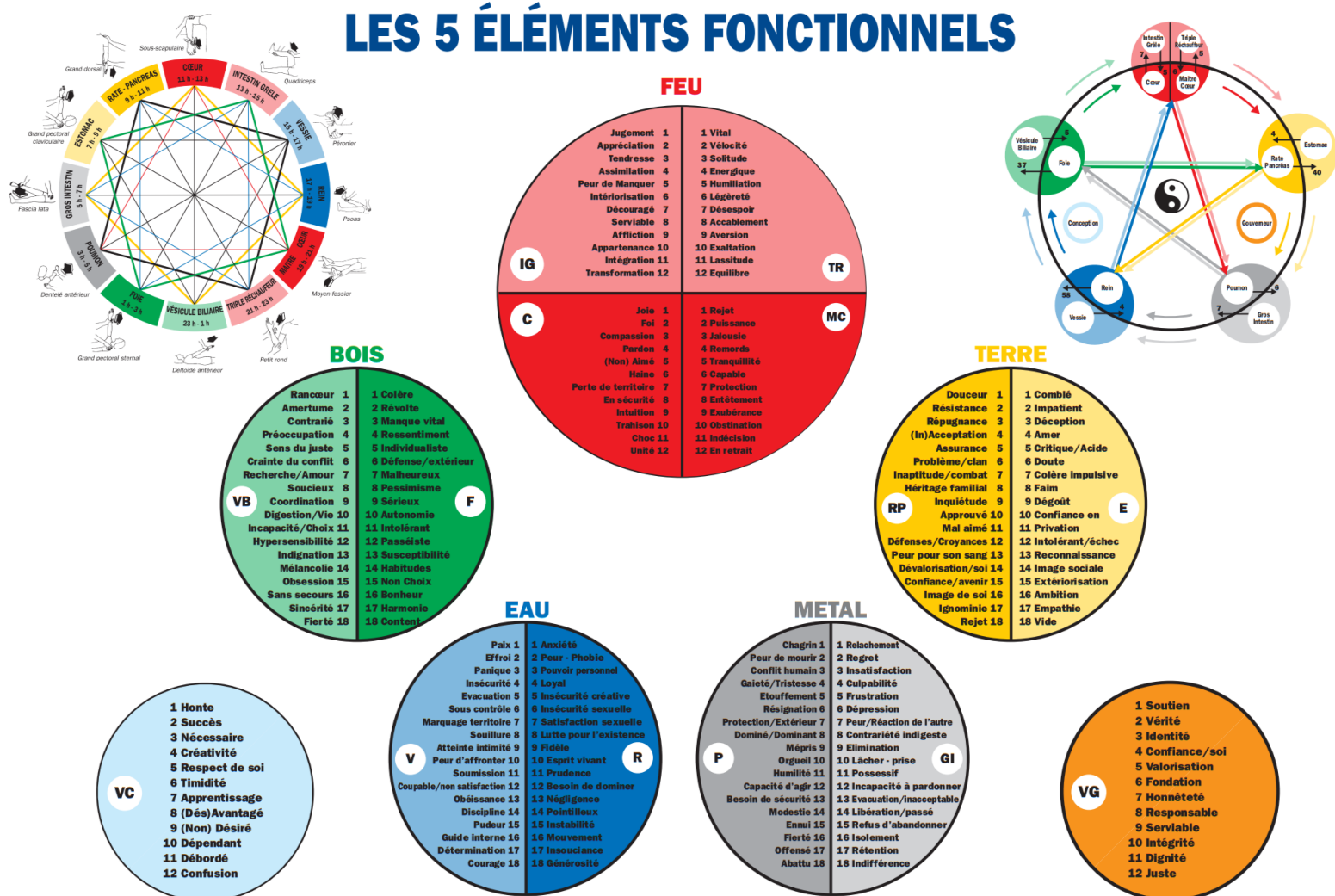
Nous savons que tout refoulement d'ordre émotionnel peut être à l'origine d'un symptôme physique. L'hypersensibilité immunitaire, les allergies, pourraient alors résulter d'un refoulement d'une « hyperémotivité ».

Grâce à un test musculaire en « **gamma 2 extension** » et/ ou un mode spécifique, nous pouvons identifier tout refoulement pour ensuite procéder à la correction appropriée.

Au niveau énergétique, un refoulement se traduit par un méridien qui va à sens inverse et qui perturbe le sens de l'énergie.

Le Neuro-training est en grande parti basé sur les fondements de la médecine chinoise et de ses 5 éléments, où chaque organe possède son propre méridien ainsi que ses émotions de référence.

LES 5 ÉLÉMENTS FONCTIONNELS



Selon la médecine traditionnelle chinoise (MTC), l'organe **Rein** gère l'énergie de la peur.

Il contrôle tout : le cerveau, la moelle épinière, le cœur, les hormones...il filtre les toxines et électrolytes du sang, il est responsable de la gestion des situations d'urgence par les systèmes cortico et médulo-surréniens (**Adrénaline, Noradrénaline, Cortisol**). On les associe donc à la force de notre constitution physique et notre capacité à gérer les situations de stress.

Le Rein gère notre **identité** en tant que « personne ». On dit qu'il est « la racine de la Vie » parce que c'est lui qui stocke l'Essence qui est en partie **héritée** des parents et déterminée dès la conception.

La **Rate**, elle, s'occupe des **défenses**.

En effet, notre capacité d'adaptation aux situations difficiles dépend de la bonne santé de l'organe rate. En hypofonctionnement, elle expose les hypersensibles au syndrome de désadaptation, qui se matérialise par divers troubles (nerveux, digestifs, cardio-vasculaires...). Elle tient un rôle clé dans la régulation des **émotions**. Or, la rate est très souvent « bloquée » par des vaccinations ou une consommation excessive de sucres raffinés.

Avec une rate « bloquée », l'hypersensible a du mal à conserver les pieds sur terre, il se perd dans son imaginaire et devient la proie d'idées obsessionnelles.

C'est un véritable cercle vicieux, car le **surmenage mental** qu'il s'impose a pour résultat d'épuiser encore plus l'énergie de la rate.

Travailler sur l'énergie de ces deux méridiens chez la personne hautement sensible me semble donc judicieux.

Sachant que chaque organe possède son ou ses muscles spécifiques associés, nous pouvons tester l'énergie de chaque muscle qui nous renseigne alors sur l'équilibre de l'énergie de l'organe et/ou de la glande.

Un test en bilatéral nous renseigne sur sa fonction.

Poumons
Grand Dentelé



Gros Intestin
fascia Lata



Estomac
Sterno claviculaire



Rate - Pancréas
Grand dorsal



Coeur
Subscapulaire



Intestin Grêle
Quadriceps



Vessie
Péronnier



Reins
Psoas



Maître du Coeur
Moyen fessier



Triple Réchauffeur
Petit Rond



Foie - Grand
Pectoral dorsal



Vésicule biliaire
Deltοide antérieur



Conception



Gouverneur



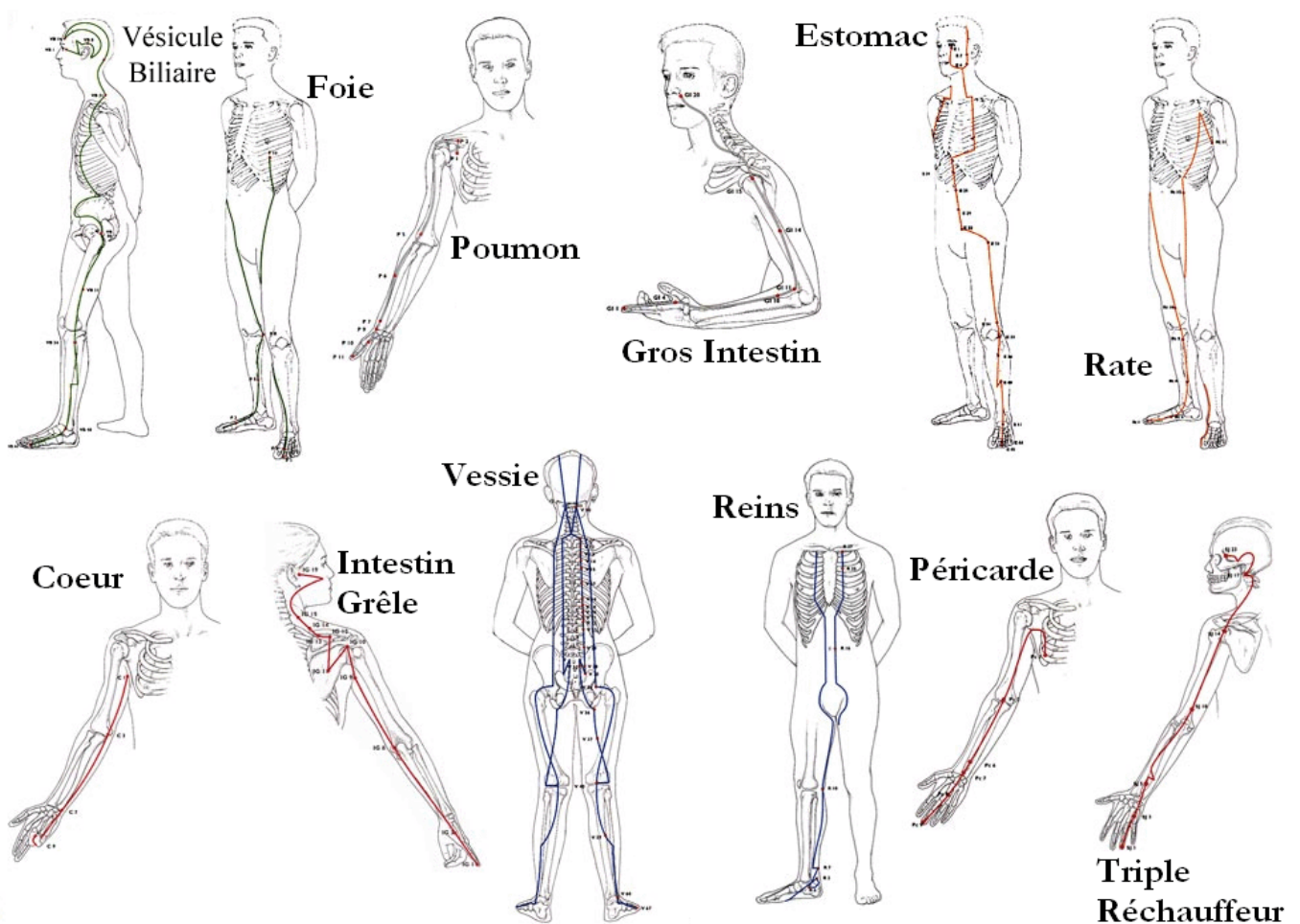
Après avoir identifié le déséquilibre, nous pouvons tester le contexte de sa problématique : mental, émotionnel, physique ou énergétique. S'il est émotionnel, peut-être chercherons-nous la ou les émotions liées à cet organe, puis nous éliminerons le conflit et sa charge émotionnelle négative, s'il est mental nous testerons les peurs, physique : ses croyances ou autres.

L'hypersensibilité est une émotion de la **Vésicule biliaire**, nous pourrions donc vérifier cet organe, via le muscle associé : le **delfoïde antérieur**, par exemple.

Nous testerions si la vésicule biliaire est en excès ou en sous énergie, chercherions le contexte, la cause et l'origine.

En énergétique chinoise la **Vésicule Biliaire**, organe yang de l'élément bois, est « à la charge de la rectitude du centre, les décisions et jugements tranchés en sortent ». Elle est l'organe le plus agissant : elle nous donne la bravoure et le pouvoir de décider de notre vie.

Si la **V.B** est faible, il y aura indécision, incapacité à trancher et pas d'élan pour se réaliser, peu de courage. Elle est un viscère particulièrement important à tout travail de transformation personnelle.



Sachant que l'hypersensible semble avoir manqué de sécurité affective, nous pourrions aller voir le **Cœur**, mais aussi le **Maître-Cœur** et le **Poumon**.

Ces 3 méridiens forment ce que l'on appelle le : « **triangle d'or** ».

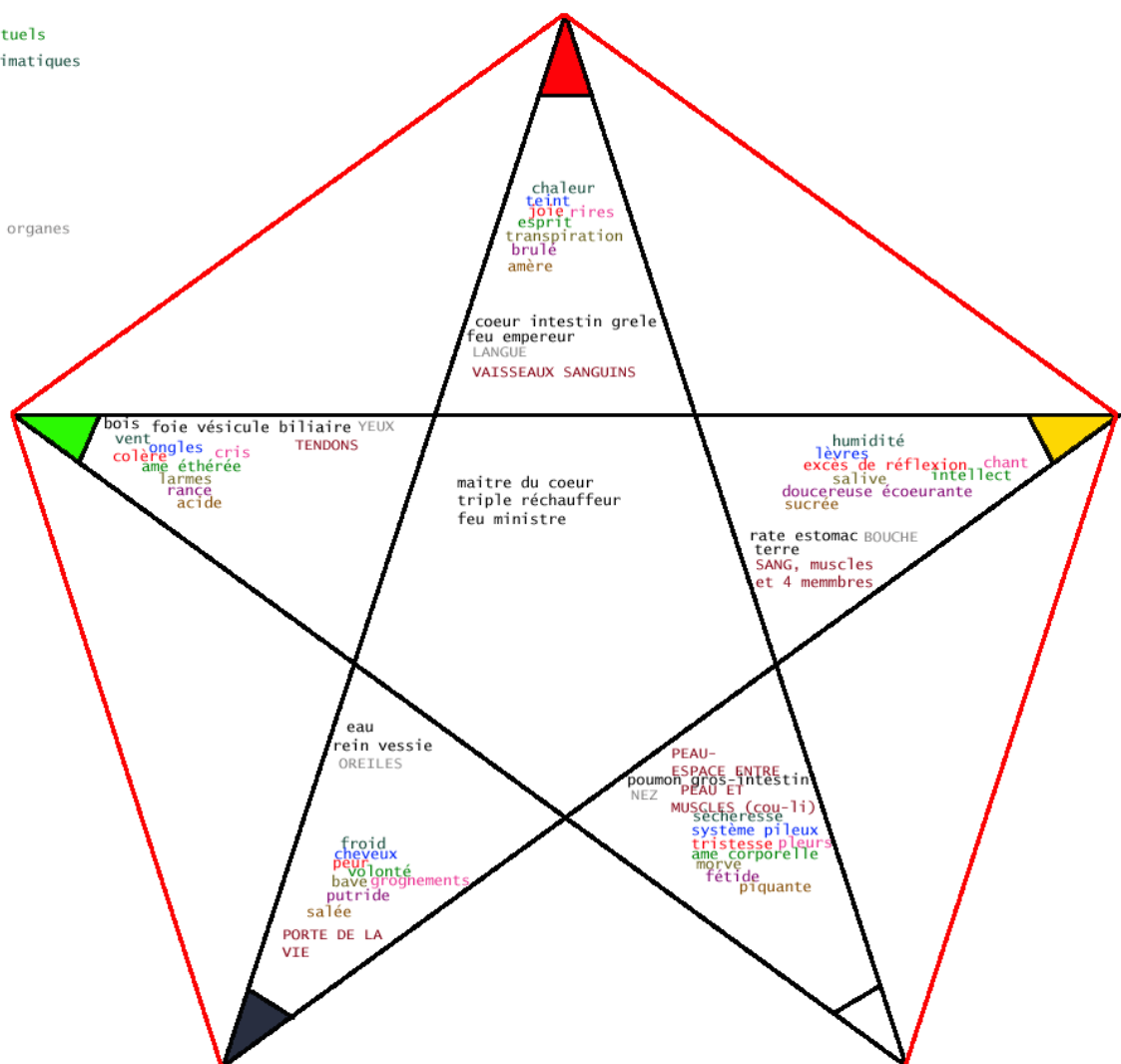
En MTC, Le **Cœur** est considéré comme « *l'Empereur* », il est le réceptacle du **Shen**, il abrite l'âme.

Il est reconnu comme l'organe moteur du système cardio-vasculaire : Il propulse le sang à travers des milliers de kilomètres de vaisseaux sanguins. En circulant dans tous les tissus du corps, le sang fournit les nutriments et l'oxygène au liquide interstitiel puis aux cellules. En même temps il recueille les déchets, le CO2 et la chaleur.

Le **Cœur** est associé à l'élément feu qui est le seul élément pur que l'on ne peut pas polluer, d'où son importance primordiale dans la physiologie du corps mais aussi dans les qualités qu'il apporte au niveau émotionnel et psychique. Représentant de l'élément feu, le **Cœur** (organe Yin) est couplé à l'**Intestin Grêle** (organe yang).

Ce dernier est particulièrement bien adapté à la digestion et à l'absorption des nutriments. Il aide le **Cœur** en gérant, et en « di-gérant » le trouble provenant de l'alimentation, de l'émotionnel, et des pensées qui pourraient venir parasiter le **Cœur**. Il trie le « bon » du « pas bon ».

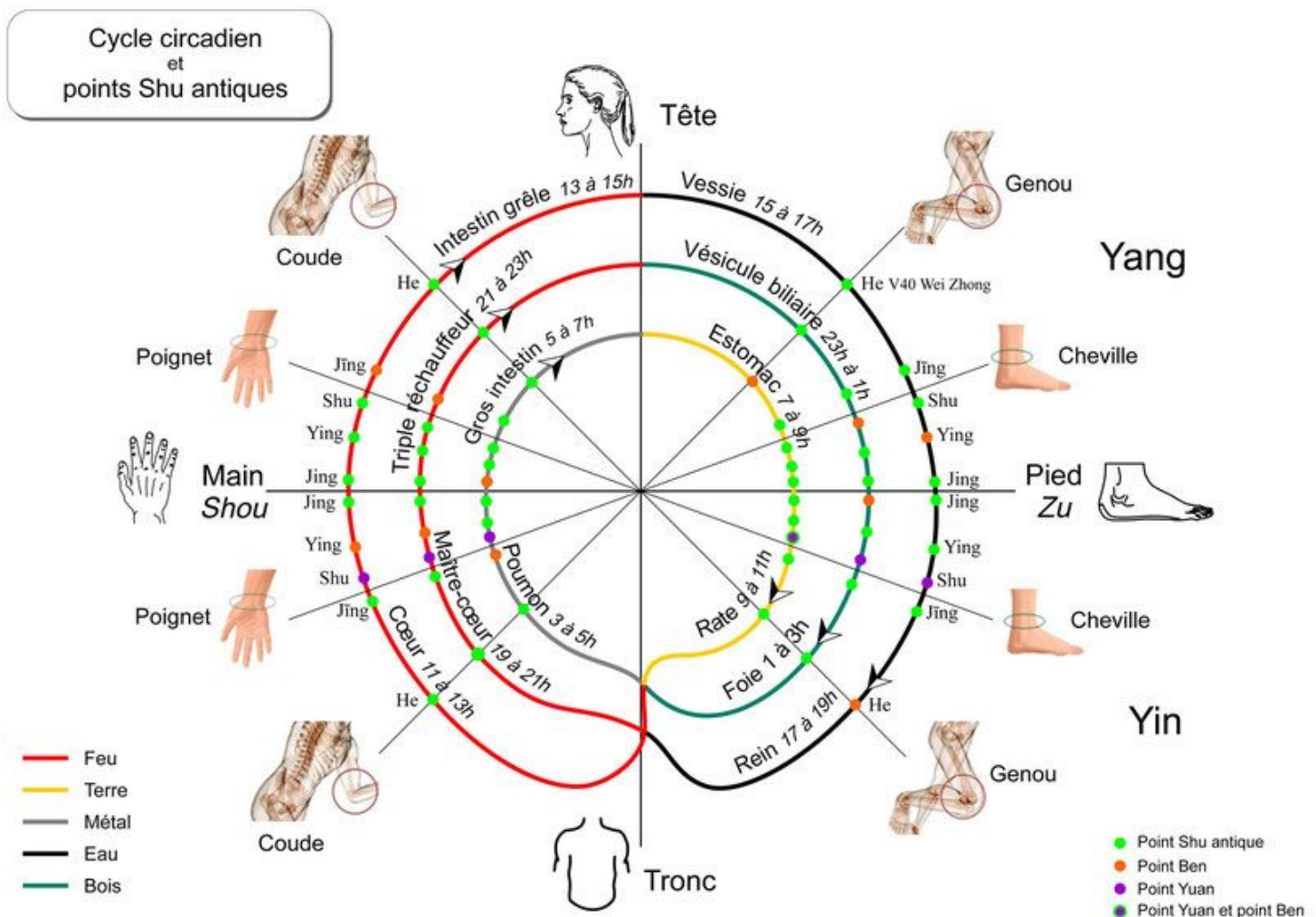
manifestations externes
émotions
aspects spirituels
conditions climatiques
liquides
odeurs
saveurs
sons
organes
ouverture des organes
CONTROLE



Toutes les relations du **Cœur** avec les autres organes transitent d'abord par le **Maître du Cœur** (aidé par le **Triple Réchauffeur**) qui va tendre à équilibrer celles-ci. Son rôle est de transmettre à tout le corps les ordres du **Cœur** dont il est « *le porte parole* ». Comme un « *ministre* », il est celui qui est chargé de relier et d'harmoniser tout ce qui se passe à l'intérieur. Il entérine et légifère tout ce qui concerne notre conceptualisation intérieure des choses et c'est lui qui veille au respect des repères intérieurs, des croyances établies.

Il protège l'énergie du **Cœur**. Il a en charge la sexualité et son équilibre. Il est lié aux vaisseaux sanguins pour leurs structures, au myocarde et au péricarde et aussi au cerveau par son action importante sur le psychisme et la qualité du mental.

Il diffuse les choses sur le plan physique et psychologique (sang et idées, fluidité du raisonnement capacité à recycler les idées). Les émotions qui lui sont associées sont la joie, le plaisir et le bonheur. L'énergie du **Maître-Cœur** nous donne la faculté de garder notre calme en période d'excitation. Ce méridien a un rôle puissant sur l'état mental et émotionnel de l'individu. Comme le **Cœur**, le **MC** exerce une influence sur les relations qu'un individu entretient avec les autres, et les points de son méridien sont fréquemment utilisés pour traiter des problèmes émotionnels dus à des difficultés relationnelles.



Les **Poumons** sont les maîtres du Qi (énergie) et ils assurent une justesse dans tous les échanges énergétiques du corps. Ils sont responsables de l'oxygénation du sang et de l'évacuation du CO₂. Ils gouvernent et propulsent le Qi dans tous les méridiens du corps au rythme de la respiration. Par ce lien avec tout le système énergétique, il donne au corps cette grande **capacité défensive** face à des agressions externes, ils sont donc en lien étroit avec le **système immunitaire**.

Les **poumons** sont liés à l'élément Métal. C'est lui qui amène les capacités de trancher avec tout ce qui n'est plus juste pour soi (relation, travail, comportements...), de délimiter un espace physique, émotionnel et psychique et d'incarner les énergies dans la matière. Ils assurent les échanges avec l'extérieur. Les **poumons** peuvent être encombrés de mémoires et d'émotions diverses : tristesses, doutes, critique intérieure, manque de confiance en soi...

Ils sont couplés au **Gros Intestin** (Organe Yang) qui lui, assure la fonction d'élimination. Sur le plan émotionnel on retrouve souvent les **peurs** de clôturer une situation, la difficulté à accepter les changements. Sur le plan mental, on peut rencontrer de fortes résistances par l'entêtement, et les **croyances**.

5. CONCLUSION :

Grâce au Neuro-training, nous avons donc la possibilité de lire les informations enregistrées par le corps, les blocages, et comme : tout est dans tout et que tout peut être rééquilibré partout, je ne vais pas continuer à énumérer toutes les possibilités de portes d'entrée que nous pourrions tester pour aider l'hypersensible à vivre sa sensibilité de la meilleure manière qu'il soit.

Il est cependant préférable, comme on l'a vu précédemment, de commencer par travailler sur ses peurs, sa perception, de l'aider à se connecter à son « soi profond », à accepter son hypersensibilité et à s'autoriser à la vivre en harmonie.

Une fois libérée de son passé, de la violence enregistrée dans son corps, la personne hypersensible pourra alors développer une véritable empathie, qui ne sera plus basée sur la peur et l'anticipation, mais sur l'amour de soi et de l'autre.

Elle pourra alors utiliser sa puissance, son pouvoir et développer son immense potentiel d'hypersensible.

Il est évident que chaque personne possède un degrés de sensibilité qui lui est propre, ainsi, à l'opposé de l'hypersensibilité : « l'hyposensibilité » .

En effet, certains individus semblent être « peu sensibles », et paraissent avoir besoin d'une plus grande stimulation sensorielle que la moyenne pour être stimulés. Cette particularité serait encore un mécanisme d'auto protection.

A ce stade de mon mémoire, à ce stade de ces deux années d'apprentissage, mon sentiment submergeant est de n'avoir poussé qu'un immense portail derrière lequel se dressent une multitude de portes.

Comme James Douglas Morrison a dit : « *Quand les portes de la perception seront ouvertes : toutes choses apparaîtront à l'homme ; telles qu'elles le sont : infinies* ».

Il y a plus de 20 ans, un professeur de français nous avait demandé d'écrire un texte, de laisser parler notre imagination, en écoutant notre cœur.

Cette fois là, j'ai rédigé un article sur mon idole du moment : Jim Morrison. J'ai raconté notre rencontre, et mon interview, comme si elle avait vraiment eu lieu. J'avais terminé par cette citation, préalablement citée.

A l'époque ce professeur m'avait subjuguée, émerveillée par sa façon de nous faire les cours, par sa façon d'être, de nous « capter ». Il avait, avec le recul, tout compris, ou du moins saisi l'essentiel : fonctionner avec « qui on est », avec son cœur, son « Shen » .

Ma note, suite à cet exercice m'a marquée, et c'est surtout le commentaire de ce professeur, qui « plantait des arbres » qui m'a touchée :

« Magnifique Virginie, tu as su laisser parler ton cœur et écrire grâce à son écoute, ce qui t'a permis de réaliser ton rêve : celui de rencontrer Jim Morrison. Texte bien écrit et personnel, je n'ai aucun conseil à te donner si ce n'est que de continuer à suivre tes rêves...

Bravo et merci pour ce récit enchanteur ».

Je n'ai pas tout saisi de suite, si ce n'est que son message m'a encouragée et validée.

Aujourd'hui, 20 ans après, évidemment je comprends pourquoi.... et vous aussi...

Le Neuro-training est basé sur une telle philosophie : aider les personnes à vivre en harmonie avec leur cœur, leur « shen ».

On se demande souvent dans la vie : « doit-on écouter son cœur ou sa raison ? ». Comme l'enseigne la **philosophie Taoïste, l'équilibre** se situe au juste milieu. Seulement, nous avons une tendance à nous concentrer sur notre raison, notre mental, que nous en oublions trop souvent le cœur.

En effet, nous sommes tellement ancrés dans cette société matérialiste qui nous stimule en permanence pour ne pas avoir à penser avec notre propre « soi », que nous devenons des robots, essayant de nous ressembler pour nous intégrer dans la masse.

Et lorsque nous prenons conscience de cela, alors rien ne sera jamais plus comme avant....

J'avais conscience de toutes ces notions, comme un hypersensible peut l'être, sans savoir pourquoi....

Le Neuro-training m'a permis d'analyser tout cela, et bien plus encore.

Je ne peux pas finir ce mémoire, cette mini conclusion de ces 2 années, sans remercier celui qui m'a permis de pousser ce portail immense, derrière lequel se cachent les portes, selon ma perception. Celui qui enseigne ses découvertes et son savoir dans le but d'accéder à cette vue " lumineuse ".

José, je vais essayer de ne pas laisser ma sensibilité débordante s'enflammer dans une déclaration d'amour trop exagérée, lol, tu le sais.....n'est ce pas ?...c'est vrai ...

Merci pour tout ce que tu nous permets de percevoir, d' apprendre, de découvrir et d'approfondir.

Merci pour ces deux années qui ont été deux ans de magie, de philosophie et d'amour au delà du reste.

Merci de « planter » ces arbres.

Grâce au N.T, et grâce à toi, j ai appris à me connaître davantage, à savoir qui j'étais, comment (et pourquoi) je m'étais construite, et ainsi comment je fonctionnais.

Quand nous comprenons qui nous sommes, comment nous fonctionnons, nous pouvons mieux faire face aux situations que nous vivons.

Quand nous savons aussi que tout ce que nous traversons n'est devant nous simplement parce que nous devons le vivre, dans le but d'apprendre quelque chose que nous n'avions pas encore assimilé....alors....nous pouvons enfin « lâcher prise ».

« Bizarrement », je t'ai dit le week end dernier : « Nous avons toute la vie pour apprendre ». Oui, J'ai compris, grâce à toi, grâce à toutes ces petites étoiles, et devrais-je dire « grandes étoiles » que je croise tout au long de ma route, que la vie n'est qu'un apprentissage, une suite de tout ce que nous avons à conscientiser, à assimiler, pour pouvoir passer un « témoin » plus « guéri », plus en « **paix et en amour** ».

C'est ça le Neuro-training, aider les personnes à vivre en harmonie avec elles mêmes, les accompagner à se découvrir, à s'accepter telles qu'elles sont, et ainsi à avoir la capacité de profiter de la chance que nous avons de vivre cette aventure magnifique qu'est la vie...en paix et en amour.

Avant de pouvoir aider une personne, il est primordial de s'aider soi même au préalable.

Avant de comprendre l'autre, il est nécessaire de se comprendre soi même.

Après cela, et seulement après cela nous pouvons être à l'écoute de la meilleure manière qui soit.

Voilà une infime partie de tout ce que j'ai appris durant ces deux dernières années aussi grâce au N.T et donc à toi.

De tout mon cœur Merci.

En faisant une dernière lecture, me vient une multitude de remerciements, et pour une fois je ne vais pas m'emballer dans une liste sans fin. Je dis régulièrement « merci » à tous ceux qui sont importants dans ma vie, chaque jour. Juste...ici, là, à ce moment précis, je pense particulièrement à vous mes « dingues ».

Merci à vous, et à l'univers de m'avoir permis de vous croiser sur ma route et d'avoir partager ces moments magiques. Vue de l'extérieur, nous sommes vraiment une promotion de dingues, et la vue de l'intérieur est tellement belle ! L'univers rassemble et te renvoie les fréquences que tu émetts dit-on, et pour le coup : wahouuuuu ! Quelle énergie ! Nous sommes un tout , et nous avons vraiment pu l'expérimenter et le vivre durant ces quelques mois. C'est fou et magique... comme la vie, quand on s'y connecte.

Merci à vous pour ces deux années de « folitude », de bienveillance, d'amitié, d'attention, de respect, de partage, d'entre aide, de chaleur humaine et d'amour...et ce n'est que le début d'une merveilleuse aventure.

Je vous aime.

Bibliographie :

- « Neuro-training » Mr José Chouraqui.
- Wikipedia
- Larousse
- « Ces gens qui ont peur d’avoir peur » Elaine Aron.
- « Sciences Psy « Comment fonctionne nos émotions? » sous la direction de Boris Cyrulnik.
- « Le corps point par point ». Gérard Athias.
- « Dis moi où tu as mal je te dirai pourquoi ». Michel Odoul.
- « À la découverte de la médecine chinoise ». Dr Yves Réquéna.