

## *La connexion corps/esprit – 6<sup>e</sup> partie*

Le bombardement chronique des centres de douleur vers le système nerveux central conduit à une réponse de stress chronique, une difficulté à s'adapter et à une plus grande susceptibilité à plusieurs maladies même en l'absence de douleur consciente.

Je sais, la première question est : « Comment puis-je avoir des centres de douleur qui bombardent mon système nerveux sans que je ressente cette douleur ? »

Les effets de ces bombardements des centres produisant la douleur peuvent se faire sans que nous en soyons conscients parce que cette forme de douleur est sous-corticale, c'est-à-dire en-dessous de notre conscience physique. Cependant, les effets sont quand même dévastateurs même si ça ne fait pas mal. C'est pour cette raison que de dire que ça ne fait pas mal ou je prends des produits pour contrôler la douleur est complètement dépassé et même dangereux.

Les manifestations possibles de ces bombardements neurologiques sont de l'hyperventilation, une augmentation du tonus sympathique du système nerveux (haute pression, difficulté dans la digestion tant au niveau de l'estomac que des intestins, asthme, inflammation chronique, maladies dégénératives et auto immunes) de même que la production d'hormones qui, à moyen terme, ont un effet très négatif et dangereux sur le système comme le cortisol.

Les effets de l'augmentation de cortisol conduisent au développement de conditions comme les maladies cardiaques, plusieurs types de cancers, l'hypertension, la dépression, l'obésité et le diabète de type 2.

Dr Bruce McEwen (Institut de Rockefeller) et Tersa Seeman (UCLA) ont suivi un groupe d'hommes d'âge moyen pendant une période de deux ans. Les chercheurs ont mesuré avec des marqueurs préétablis leur niveau de stress ainsi que les maladies cardiaques qui sont reliées au stress. Il est à noter qu'aucun des sujets n'avait de maladies cardiaques au début de l'étude.

À la fin de l'étude, soit deux ans plus tard, le groupe avec un niveau de stress élevé avait 500 % fois plus de chance d'avoir une maladie cardiaque que le groupe avec un niveau de stress normal. Le niveau de stress n'était pas basé sur le stress perçu mais bien le stress mesuré par des tests de laboratoire (allostatic load).

Ce que ça veut dire c'est que même en l'absence de douleur physique, notre corps peut quand même être affecté de façon très significative.

Voici un cas typique. Jacques vient nous voir pour une douleur au cou. Il est relativement en forme avec un léger surplus de poids. Il vient de prendre sa retraite d'un poste important et relativement stressant. Il me dit qu'il gérait bien son stress et qu'il s'y était habitué. Son taux de cholestérol est élevé ainsi que sa pression sanguine, pour lesquels il prend des médicaments et tout est sous contrôle. Depuis sa retraite (depuis que le stress a diminué), il ressent cette douleur au cou. Il n'a jamais eu d'accident important à ce qu'il se souvienne.

Nous prenons des radiographies qui démontrent une dégénérescence avancée de sa colonne vertébrale à plusieurs endroits. Il est très surpris parce qu'il me dit qu'il n'avait jamais eu de douleur avant un an. Je lui mentionne que son haut taux de cholestérol et sa haute pression sont probablement des signes du même problème c'est-à-dire un stress chronique non ressenti. Cette augmentation de stress se fait trop souvent de façon insidieuse et sournoise. Nous ne nous en apercevons qu'une fois que les dommages sont très avancés.

C'est pour cette raison que de traiter quelqu'un pendant la phase de douleur seulement n'aide pas vraiment la personne parce que trop souvent ce n'est pas suffisant pour rétablir le fonctionnement adéquat du système nerveux. Nous vivons dans un temps où si ça ne fait pas mal ou si mes maladies sont contrôlées, souvent par des médicaments, je suis content. C'est évident que ces attitudes ne sont pas suffisantes pour une vie longue et en santé.

Vous connaissez des gens aux prises avec le déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité, nous avons une solution super efficace et permanente. Invitez-les à venir assister à notre atelier spécifique pour le déficit de l'attention et toutes les autres formes de dyslexies.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardis 11 et 25 septembre à 19 h, nous aurons aussi un atelier sur l'Intégration Somato Respiratoire en découverte (stages 1-2-3) le 12 septembre à 19 h 15, un atelier sur Les Saisons le mercredi 26 septembre, un atelier sur le THADA le mardi 2 octobre, un atelier sur L'Alimentation et intolérances le mercredi 3 octobre, un atelier sur Les maisons énergétiques le mercredi 24 octobre, sur l'intégration Somato Respiratoire en transformation (stages 4-5) le mercredi 21 novembre et sur le Niveau 3 d'entraînement le mercredi 5 décembre toujours à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 03.09.2012**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.com](http://www.chironetwork.com)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, remplissez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.