

## *La connexion corps/esprit – 1<sup>ère</sup> partie*

Dans nos prochains articles nous examinerons ensemble ce qu'est la connexion corps/esprit, ce que ça veut dire, et comment, avec les soins Network, vous pouvez puiser dans cette source de sagesse et de connaissance sans fin.

Les gens en santé (ce qui ne veut pas dire sans symptôme) ont appris à devenir conscients de leurs pensées, de leurs sentiments, de leurs émotions et de leurs comportements. Ils ont également appris comment gérer le stress et les problèmes courants de la vie. Il y a une relation incontestable et démontrée scientifiquement entre ce qui se passe dans votre corps et ce qui se passe dans votre esprit (émotions, pensées, attitudes, comportements).

Le Docteur Herbert Benson M.D. le fondateur de Harvard Mind/Body Institute dit : « Parce que les croyances et les émotions sont éphémères et difficiles à mesurer, la médecine occidentale assume que leurs effets ne sont pas importants physiquement. Les chercheurs en neurobiologie qui étudient les effets que les croyances ont sur la physiologie et la vie humaine peignent un portrait très différent. Les nouvelles découvertes sont destinées à changer la façon dont nous soignons les gens ».

Bien que plusieurs professionnels de la santé soient de plus en plus conscients de ces faits, très peu d'entre eux possèdent ou connaissent des outils pour réactiver cette connexion corps/esprit. Il n'y a pas de médicament pour faire ça. Malheureusement, les médicaments viennent trop souvent accentuer ou briser la connexion corps/esprit.

Une prise de conscience de nos émotions, nos attitudes, nos pensées et nos comportements sont essentiels à cette connexion corps/esprit. La difficulté demeure comment s'y prendre pour retrouver notre connexion. Est-ce un mécanisme intellectuel où il s'agit d'utiliser notre cerveau cognitif? Est-ce un mécanisme émotif où il s'agit de rentrer en contact avec nos émotions? S'agit-il d'un processus obscur métaphysique? J'aimerais à ce point-ci que vous preniez quelques secondes pour y réfléchir avant de continuer votre lecture.

Françoise vient nous voir pour une douleur chronique au cou. Elle est une adepte de yoga, discipline qu'elle pratique de façon amateur depuis plusieurs années. Elle consulte régulièrement un massothérapeute, un physiothérapeute et un ostéopathe. Tout ça lui fait du bien mais le mal revient toujours. Elle connaît tous les noms des muscles de son cou et de son épaule. Elle sait quels muscles sont tendus, etc. Elle est convaincue que son problème est musculaire. Comment pourrait-il en être autrement? Le masso, le physio et l'ostéo lui ont tous dit la même chose.

Je lui demande si elle sait pourquoi son corps ne parvient pas à se guérir tout seul. Avec son hygiène de vie presque parfaite, son alimentation presque parfaite, sa flexibilité presque parfaite, sa connexion avec ses émotions presque parfaite, sa connaissance de son système musculaire presque parfaite, ça devrait être guéri depuis longtemps! Elle me regarde toute insultée. J'ajoute que ma démarche a comme objectif de nous aider à penser autrement. Si on fait la même chose on va avoir les mêmes résultats.

À l'examen je lui demande s'il lui est arrivé un traumatisme important dans son bassin alors qu'elle avait environ cinq ou six ans. Elle me répond que oui, qu'elle avait eu une jambe de fracturée suite à une chute sur la glace. Tout de suite sa question est : « De quelle façon est-ce relié avec mon cou? » Je lui réponds que je ne le sais pas mais que nous le découvririons bientôt. Je lui explique que lorsque nous avons des douleurs musculaires, ces dernières durent de deux à trois jours et disparaissent, comme lorsque nous travaillons trop fort ou que nous faisons de nouveaux exercices. Lorsque notre corps ne guérit pas de ses douleurs musculaires alors nous avons un problème d'os ou de système nerveux qui contrôle les muscles. Elle accepte cet énoncé et nous commençons les entraînements Network.

Elle croit qu'elle est très consciente de son corps physique et je sais par expérience que le genre de posture qu'elle démontre reflète une faiblesse de son sens d'orientation dans l'espace. Après le troisième entraînement, elle me dit qu'elle commence à avoir mal à sa jambe comme lors de son accident à cinq ans. Le lendemain, elle a peine à marcher, ça lui fait tellement mal. Elle est cependant intriguée par ce qui se passe. Je lui demande comment va son cou. Après quelques secondes de réflexion et d'auto examen elle me dit qu'elle n'a plus de douleur et que sa mobilité est presque toute revenue. Puis tout d'un coup elle se met à pleurer à chaudes larmes. Elle vient de réaliser certaines choses et c'est commun d'avoir certaines réactions émotives.

Elle me dit que c'était sa sœur qui l'avait poussée lorsqu'elle s'était cassé la jambe et qu'elle lui en avait toujours voulu même si elles s'entendaient bien. Elle n'avait pas le droit de lui en vouloir parce qu'elles jouaient ensemble et que c'était sa sœur. Elle n'était cependant pas convaincue que la poussée n'avait pas été intentionnelle. Après le premier entraînement, elle avait appelé sa sœur pour jaser. Lors de la conversation, Françoise avait pris instinctivement la décision de lui pardonner et de passer à autre chose sans ne rien mentionner à personne.

Trois jours plus tard, elle retrouve sa connexion physique, émotive et cognitive avec son corps par un processus physique et non intellectuel, et sa guérison commence. La guérison ne se fait rarement que physiquement ou émotivement ou mentalement. La plupart du temps, la guérison se produit avec tous ces aspects en même temps. Il y a un changement de conscience et un changement physique par la suite.

Cet été, votre système nerveux ne prend pas de vacances. Nous vous recommandons de conserver votre fréquence d'entraînements.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardis 10 et 24 juillet à 19 h, et nous aurons aussi un atelier sur le Niveau 2 d'entraînement le mercredi 22 août à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 09.07.2012**

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>.