

## *La psychologie et les douleurs, 10<sup>e</sup> partie.*

Plusieurs cas de maux de dos, maux de cou, de douleurs aux épaules et aux hanches ne sont pas d'origines mécaniques et ne devraient pas être traités mécaniquement. Ces douleurs ou affectations sont le plus souvent le résultat d'une séparation et division entre le cerveau (esprit) et le corps. Cette séparation ou déconnexion provient de leurs sentiments, leur personnalité, leurs habitudes, leurs attitudes, leurs pensées, leur esprit et les vicissitudes de la vie. « Oui mais mon problème n'est pas dans ma tête »!! Absolument pas. La douleur et la sensation sont bel et bien réelles. Cependant, la solution peut ne pas en être une mécanique seulement.

Afin de mieux comprendre, regardons quelques définitions de certains mots qui nous aiderons à y voir plus clair.

**Tension :** Le mot tension est relié à des émotions qui sont générées par notre cerveau qui pense. Ces émotions, pour la grande partie, ne sont pas ressenties de façon appropriée. L'émotion devrait être ressentie par le cerveau émotif et non notre cerveau cognitif ou pensant. Si le cerveau émotif ressentait l'émotion, le cerveau conscient pourrait prendre l'information provenant du cerveau émotif pour faire un changement rapidement.

La partie intelligente du cerveau n'a pas pour fonction d'interpréter ou de comprendre les émotions. Son rôle est de trouver les patterns afin de nous protéger et de nous aider à nous adapter et à vivre plus facilement. La plupart de ces émotions ne sont pas agréables. Elles sont douloureuses, embarrassantes, inacceptables; donc, nous les refoulons ou nous les enfouissons. Le genre d'émotions ou de sentiments dont je parle se veut dans la catégorie de l'anxiété, de la colère, de la peur et d'une pauvre estime de soi. Nous les réprimons parce que notre esprit ne veut pas en faire l'expérience et ne veut surtout pas que le monde extérieur s'aperçoive que nous avons ces émotions ou sentiments. Notre cerveau conscient conditionné par des générations de certaines attitudes de notre culture ne peut ressentir ces émotions : donc nous les réprimons.

**Stress :** Le mot stress est souvent confondu avec le mot tension. Le mot stress veut dire une réaction physiologique de votre corps face à certains stimuli. Les gens pensent que le stress c'est de la tension dans les épaules ou ce qui donne des ulcères d'estomac, le travail, les adolescents, la blonde, etc. Il n'en est rien. Le surplus de travail, nos adolescents, les variations de température ne sont pas le stress mais bien des stressseurs. Ces stressseurs peuvent être physiques comme un travail exigeant ou un travail qui demande de longues heures. Des problèmes à la maison, des soucis financiers sont quant à eux des stressseurs émotifs. Le stress impliqué dans la physiologie de défense conduit à des réactions émotives qui ne sont pas perçues correctement, c'est-à-dire par notre cerveau émotif. Elles sont donc réprimées.

Tony Robbins a, selon moi, une approche plus directe face aux stress émotifs. Il appelle tous les stress émotifs de la peur. Lorsque nous acceptons que ce que nous ressentons, que nous n'aimons pas et que lorsque nous reconnaissons que ce n'est que de la peur, nous pouvons faire quelque chose avec. Par exemple, je suis au travail et je ne suis vraiment pas certain d'être capable de terminer mon travail selon les délais prescrits. Parce que je prends mon travail à cœur, parce que je veux performer, parce que je veux bien faire, parce que je veux être fier, j'ai peur de ne pas réussir. La non réussite aura un impact direct sur mon estime de moi et sur la perception ou le rôle que je me suis donné dans la société. Lorsque je reconnais que ce bouillon de sensations et d'émotions n'est que de la peur, je peux décider consciemment si cela est approprié ou non. Ce n'est que lorsque la peur est ressentie que nous pouvons l'évaluer.

Mais pour quelle raison la biologie animale a-t-elle doté tous les mammifères de cette émotion? La peur existe pour nous dire : « Porte attention, il y a quelque chose qui a le potentiel de mettre notre vie ou notre sécurité en danger ». Lorsque mon cerveau conscient peut reconnaître ce fait, il peut alors décider littéralement si j'ai encore besoin d'avoir peur. Si je prends une journée supplémentaire pour terminer mon travail, il est vrai que ma vie ne sera pas en danger, donc je n'ai plus besoin d'avoir peur. Toutes les fois que nous ressentons cette peur face à une situation et que nous nous disons : « Voilà la peur qui refait surface et je sais que je n'ai pas à avoir peur puisque ce n'est pas approprié dans cette circonstance », la peur n'aura plus d'emprise.

La majorité de nos peurs dans notre société sont des peurs créées de toutes pièces par le cerveau cognitif pour se protéger et elles ne sont pas appropriées. Cependant, si vous vous retrouvez dans une allée sombre un samedi soir et qu'il y a trois gros hommes avec la mine patibulaire qui vous suivent, vous devez avoir peur. La peur ressentie vous fera prendre actions rapidement. L'adrénaline sécrétée par vos glandes surrénales multipliera de plusieurs fois votre force musculaire, vous penserez moins, et vous réagirez plus par instinct animal. La décision de vous sauver ou de combattre se fera de façon instinctive. Si vous avez peur d'arriver en retard ou de ne pas être à la hauteur, votre corps réagira de la même manière que si vous étiez poursuivi par un lion.

Votre corps réagira tout à fait de la même façon pour un stress émotif ou une peur créée par votre cerveau conscient ou intelligent. Votre biologie ne fait pas de distinction entre une peur réelle qui menace votre sécurité et une peur qui provient de votre esprit. C'est facile à comprendre qu'une peur ressentie pendant des heures, des semaines, des mois et parfois même des années peut avoir des conséquences graves pour la santé. Une des premières manifestations c'est l'apparition de douleurs physiques qui ne se justifient pas, même si on a vu des choses anormales sur un scan, un IRM ou un rayon-x.

L'Analyse Vertébrale Network (AVN) et les exercices d'Intégration Somato Respiratoire (ISR) sont les outils par excellence pour aider les différentes parties de votre cerveau à reprendre leur connexion et leur rôle pour vous aider non seulement à guérir plus globalement mais aussi pour vous aider à mieux vivre et vous adapter plus rapidement dans les situations qui peuvent se présenter au quotidien.

Nous commençons notre promotion unique de Noël. C'est le temps de l'année idéal pour référer vos parents, amis, employés, patrons à notre clinique. C'est une promotion très avantageuse. Parlez-nous-en.

Nos prochains ateliers de Niveau 1 : Introduction au processus d'auto guérison seront le mercredi 14 décembre et le mardi 10 janvier à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur le niveau 2 d'entraînement en français le 18 janvier à 19 h 15, un atelier sur le ADHD le 1<sup>er</sup> février et un atelier sur l'Intégration somato respiratoire le 15 février toujours à 19 h 15.

Êtes-vous au courant du dernier projet de docteure Andrée-Anne. Informez-vous et abonnez-vous.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 12.12.11**

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, complétez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.