

## *La psychologie et les douleurs, 11<sup>e</sup> partie.*

L'anxiété et la colère seront discutées en même temps parce qu'elles sont proches parents et qu'elles représentent les émotions réprimées qui mènent le plus souvent à la physiologie de défense. J'aimerais vous rappeler à cette étape, que les gens qui souffrent de la physiologie de défense sont les gens qui veulent bien faire, qui ont à cœur leur travail ou leur mission, qui s'en font pour les autres et qui ont un côté un peu perfectionniste avec un penchant pour le contrôle.

Avec cette description, il est facile de comprendre comment ces différents comportements peuvent mener à de l'anxiété. L'anxiété est un phénomène humain. L'anxiété est très proche de la peur mais elle est également beaucoup plus sophistiquée. L'anxiété est possible seulement parce que nous pouvons anticiper. L'anxiété émerge d'une perception potentielle de danger et transforme ce potentiel en scénario de danger réel.

Jocelyne a eu une semaine exigeante. Elle est un peu épuisée. Elle décide quand même de terminer un exercice comptable pour son commerce. Elle s'aperçoit qu'il y a eu une erreur comptable. Son niveau de stress monte rapidement. Son rythme cardiaque et sa respiration s'accroissent. Elle se demande si ce qu'elle constate dans sa comptabilité est bien vrai. Elle veut trouver un coupable, ça ne se peut pas. Elle se dit qu'elle aurait dû le savoir. « Comment ai-je été si naïve? » Puis, elle ressent une pression sur sa poitrine. Elle a de la difficulté à respirer. Elle se demande même si elle va mourir. C'est la crise d'anxiété. Elle arrive à l'urgence. Tout de suite, elle ressent un certain confort parce que s'il lui arrive quelque chose, elle est à la bonne place. Après plusieurs heures d'attente, on lui confirme qu'elle fait de l'anxiété et on lui prescrit des médicaments.

Jocelyne n'est pas consciente de ce qui se passe dans son corps lorsqu'elle se met à générer tous ces scénarios. La situation de son commerce et la situation physique ne sont pas reliées. Parce qu'elle ressent la pression venant de son commerce et qu'elle juge consciemment ou non que c'est d'être faible de ne pas être à la hauteur, elle réprime cette émotion. Parce que la sensation n'est pas agréable et devient même désagréable, nous désirons ne pas la ressentir.

L'anxiété qui est générée dans son inconscient, c'est-à-dire dans le cerveau primitif et émotif, devra émerger un jour ou l'autre afin de permettre à Jocelyne de guérir. Parce que cette anxiété s'est manifestée dans un moment de grand stress, Jocelyne n'a pas pu faire les liens nécessaires pour comprendre. Elle se retrouve donc maintenant avec deux problèmes : celui de son commerce et, en plus, elle fait de l'anxiété. Si Jocelyne a suffisamment de contrôle, elle pourra réussir à supprimer ses émotions. Si elle réussit, elle souffrira de douleur comme de la douleur au dos, au cou, ou aux épaules, etc.

Pour nous lecteurs, il est facile de faire des liens entre sa situation et son anxiété, et nous aimerions même donner des conseils plus qu'éclairés à Jocelyne. Cependant, dans une situation comme celle-ci, il n'existe aucune explication, aucune solution, aucun raisonnement qui pourra être efficace. Le système nerveux primitif a pris les commandes et tient le cerveau rationnel en otage.

La colère représente un scénario très similaire. Nous sommes en colère contre quelqu'un ou une situation. Nous savons que d'être en colère, contre notre conjoint par exemple, n'est pas vraiment culturellement acceptable. Donc, nous « passons par-dessus ». Avec le temps, « passer par-dessus » mènera à une accumulation de tension physique et physiologique. Cette tension pourra avoir comme résultat des conditions comme la maladie de Crohn, la colite ulcéreuse, la fibromyalgie, des migraines, des ulcères, mêmes si on vous a déjà fait croire que c'est une bactérie, de l'inflammation, etc.

Ce n'est que parce que ces émotions sont inacceptables culturellement que nous les réprimons. Nous n'aimons pas la sensation parce que notre culture pourrait nous rejeter. Nous décidons donc inconsciemment de la réprimer. Avec le temps, cette répression émotive se manifestera de façon physique sous forme de douleur ou de maladie. Si on recherche des solutions physiques, il ne peut y avoir de guérison, seulement un soulagement à court terme.

L'analyse vertébrale network et les exercices d'intégration somato-respiratoire sont les outils par excellence pour permettre à votre cerveau émotif et primitif de relâcher les tensions physiques accumulées au fil des années. Au fur et à mesure que ces tensions se libèrent, le cerveau cognitif intelligent prendra conscience de ce qui se passe vraiment et pourra débiter un processus d'apprentissage qui mènera vers une meilleure qualité de vie physique, émotive et rationnelle dans tous ses aspects, et non seulement un soulagement physique temporaire.

Il nous reste quelques cartes-cadeaux de Noël, faites-en profiter vos parents et amis.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'auto guérison auront lieu le mardi 10 janvier à 19 h et le mardi 24 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.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 09.01.2012**

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>.