

La psychologie et les douleurs, 15^e partie.

La semaine dernière, nous avons regardé ensemble la première partie : deux prises de conscience essentielles pour guérir. La première partie de cette prise de conscience est associée avec la compréhension que la douleur ou la maladie soit une façon que le corps a de nous indiquer que nous devons prendre conscience qu'il y a des aspects de notre vie qui ne sont pas en accord avec la façon dont nous vivons.

La deuxième prise de conscience est la prise de conscience physique, c'est-à-dire de rétablir une connexion entre le cerveau cognitif ou pensant avec le corps physique, émotif, mental et voir même spirituel. Cette prise de conscience entraînera inévitablement des changements de certaines habitudes et comportements essentiels. Regardons ensemble la prise de conscience physique.

La prise de conscience physique est reliée avec la capacité du cerveau cognitif et primitif (reptilien) à reconnaître ce qui se passe dans notre corps. Souvent, les gens savent qu'ils ont un corps seulement lorsque celui-ci fait mal ou cesse de fonctionner normalement, alors que nous devrions être en relation et communication constante avec ce dernier. Les animaux lorsqu'ils ont faim, ils mangent. Lorsqu'ils sont fatigués, ils se reposent. Lorsqu'ils sont malades, ils boivent sans se nourrir.

Malheureusement, les êtres humains ont en grande partie perdu cette capacité à savoir quoi faire lorsque nous ne sommes pas bien ou lorsque nous sommes malades. Lorsque la relation entre notre cerveau et notre corps se rétablit, nous retrouvons ces instincts biologiques rapidement. Il faut se souvenir que ces instincts sont beaucoup plus adéquats et évolués que nos prétendus connaissances sur ce que la science moderne peut nous enseigner. Par exemple, le mal de dos et le repos. Nous trouverons des auteurs qui nous diront que le repos demeure le meilleur remède. D'autres auteurs vous diront le contraire, que vous devez bouger le plus rapidement possible. Certains vous diront que vous devez mettre de la chaleur et d'autres vous diront que vous devez mettre de la glace ou ne rien mettre.

La solution est de rétablir le lien corps / esprit et une fois cette communication rétablie, nous saurons quoi faire instinctivement. Nous saurons également quand changer notre traitement, quand changer notre alimentation, quand changer nos exercices, quand modifier certains comportements physiques, quand augmenter ou réduire nos activités, etc. L'analyse vertébrale Network (AVN) et les exercices d'intégration somato-respiratoire (ISR) sont les outils par excellence pour aider à cette reconnexion. Cette reconnexion se produit dans les niveaux de soins 1 et 2 A. Les exercices d'ISR qui correspondent sont les étapes 1, 2 et 3.

Paule vient nous voir pour un problème de sinusites à répétition. Elle était sous antibiotique depuis plus de trois mois. Elle faisait ces infections à répétition depuis environ quatre ou cinq ans et n'avait pas la moindre idée pourquoi, parce « qu'il n'y avait rien de différent ! » Elle avait complété son questionnaire ou son bilan de santé à moitié avec des « non » un peu partout. À l'examen, je lui demande s'il lui est arrivé un accident ou un incident qui daterait de 6 ans environ. Elle me dit non. Elle savait cependant ce à quoi je faisais référence mais préfère ne rien dire parce qu'elle ne voit pas le lien avec ses sinusites.

On débute les entraînements et les exercices d'ISR. Tout semble bien aller. Après trois visites, elle commence à se sentir étourdie et vomit quelque fois par jour. Elle est inquiète. Elle me dit que se sont les mêmes symptômes qu'elle avait eus lors de sa chute sur la glace qui avait causé une commotion cérébrale. Cette chute s'était produite il y a six ans ? Elle m'avoue ne pas me l'avoir dit à l'examen parce qu'elle ne voyait pas le lien entre ses sinus et sa chute. Je lui explique que c'est possible que lors de sa chute certaines vertèbres se seraient déplacées, certains nerfs auraient pu être irrités ou certains os du crane bloqués dans leur mouvement. Le fait qu'elle refasse l'expérience de ces symptômes est un signe très positif parce que son corps est probablement en train de guérir les vieilles blessures physiques du passé ce qu'il n'avait pas pu faire auparavant.

Dans les semaines qui ont suivi, elle me mentionne qu'elle retrouve son positionnement dans l'espace et son équilibre et qu'elle se sent redevenir elle-même. Un mois plus tard, elle me dit qu'elle avait arrêté ses antibiotiques et que tout allait bien pour la première fois depuis 5 ans.

Le cas de Paule est un bon exemple de la déconnexion du corps et de l'esprit à la suite d'une chute et comment la reconnexion a permis la guérison. Et jamais nous n'avons travaillé sur ses sinus.

La semaine prochaine nous regarderons le côté émotif de la prise de conscience.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardi 7 et 21 février à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur l'intégration somato-respiratoire le 15 février toujours à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 06.02.2012

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.com

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