

## ***La psychologie et les douleurs, 16<sup>e</sup> partie.***

La semaine dernière nous avons vu comment la douleur ou la maladie est 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 partie de la prise de conscience est de reconnecter le cerveau cognitif avec le corps physique, émotif et mental. Lorsque nous nous blessons physiquement, émotionnellement ou mentalement, notre corps physique réagira de façon à nous protéger. Le cerveau plus évolué nous aidera dans le futur à éviter de nous retrouver dans des situations similaires. Trop souvent pour ce faire, le cerveau évolué portera de plus en plus attention aux circonstances extérieures et délaissera conséquemment la partie physique intérieure qui a besoin de guérir. Si la partie physique ne guérit pas, cette dernière continuera d'envoyer au cerveau le message de danger. Le cerveau augmentera sa vigilance qui augmentera la tension physique. Après un certain temps, le corps et le cerveau couperont leur communication parce que l'état dans lequel ils se retrouvent est trop demandant énergétiquement.

Si la blessure est d'origine émotive ou mentale, les messages que le corps enverra au cerveau dans le but de se reconnecter et de retrouver une intégrité seront la plupart du temps d'ordre physique. Peu de gens et peu d'intervenants comprennent bien cette déconnexion et encore moins ont le courage et les connaissances pour vouloir et pouvoir se reconnecter. Cette reconnexion n'est pas toujours facile. Le scénario Hollywoodien n'arrive qu'à la fin, c'est-à-dire après la reconnexion.

Patrick vient nous voir pour une douleur au dos présente depuis plusieurs années. Cette douleur revient de façon périodique aux trois mois et dure environ de 3 à 4 semaines. L'intensité de la douleur est à son maximum vers la cinquième journée. Il doit rester couché pour 2 ou 3 jours. Par après, avec les médicaments tout semble se replacer très progressivement. C'est donc dire qu'il est incapacité entre 3 et 4 mois par année.

Bien entendu, il a eu tous les tests possibles et imaginables. Il a vu toutes sortes de spécialistes et de thérapeutes divers. Rien ne semble changer le cours de sa douleur lorsque celle-ci débute. Son épouse l'implore de venir nous voir. Il résiste parce qu'il dit qu'il a déjà vu un chiropraticien quelques fois et que ça n'avait rien vraiment changé.

Lors de la consultation je lui demande s'il avait remarqué certain pattern qui déclenche sa douleur. Non. Je lui demande s'il avait déjà eu des stress physiques, émotifs importants qui pourraient peut-être être associés avec cette douleur. Non et toutes mes questions reçoivent le même non qui est, d'après moi, pas tellement réfléchi. Je lui demande s'il sait pourquoi son corps ne réussit pas à guérir par lui-même. Il me dit que son corps guérissait 4 fois par année. Je lui mentionne que si son corps guérissait, il n'aurait pas à passer au travers toutes ses crises à répétition.

Constatant bien que notre conversation ne mène nulle part, je décide d'y aller d'une autre façon. Je lui dis qu'il a été traité pour une petite hernie discale, pour un spasme musculaire chronique, pour un syndrome facettaire, pour une anomalie anatomique possible mais non confirmée, pour des méridiens débalancés, etc. et que rien n'a fonctionné. Il me répond : « Oui, c'est bien vrai. » Je lui demande s'il était prêt à explorer son problème de façon totalement différente c'est-à-dire au lieu d'essayer de faire partir la douleur, nous pourrions l'aider à découvrir ce qui déclenche sa douleur. De cette façon, il pourra au moins comprendre ce qui se passe et peut-être ainsi changer le cours de sa condition. J'obtiens un deuxième oui.

Nous commençons les entraînements de l'Analyse Vertébrale Network (A.V.N.) et les exercices d'intégration somato respiratoire (ISR). Tout de suite lors des premières visites, il ressent toutes sortes de changements dans son corps. Il ne sait pas trop quoi, mais il aime ça, même si cela lui fait un peu peur parce qu'il n'a pas totalement le contrôle me dit-il.

Le lendemain, il revient en douleur aigue. Je suis enchanté, mais pas lui. Je lui dis avec fermeté de trouver tout de suite l'émotion qu'il y a derrière la sensation physique. « Je ne sais pas » qu'il me dit. Je lui réponds : « Combien de fois auras-tu à passer par ce même chemin avant d'admettre l'évidence? » Il me dit qu'il voudrait bien, mais il ne sait pas comment aller chercher l'information. Je lui dis que la façon dont il s'y prend n'est sûrement pas la bonne et je lui suggère de faire autre chose. Je lui dis juste de s'asseoir et de laisser monter l'information tout simplement.

Je reviens le voir quelques minutes plus tard. Il me dit que l'émotion était de la peur. Peur de ne pas être adéquat au travail, à la maison. Je lui demande ce qui arriverait s'il n'était pas adéquat? Il me répond qu'il perdrait l'amour des membres de sa famille et le respect de ses employés et patrons. Au fur et à mesure qu'il parle, sa posture change et son visage s'illumine. Il me dit qu'il ne ressentait presque plus de douleur physique, mais que ça faisait mal en dedans et que c'était pire.

Je le laisse à sa souffrance émotive pendant quelques minutes. Lorsque je reviens, je lui explique qu'à un certain moment il avait pris la décision de ne pas ressentir le désarroi d'être inadéquat et que c'était plus facile et acceptable d'avoir une douleur physique à la place. Patrick venait de guérir émotionnellement et physiquement d'une situation causée par des attentes et des objectifs de vie basés sur des idéaux inatteignables.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu les mardi 21 février et 6 mars à 19 h en français et le 7 mars en anglais. Nous aurons aussi un atelier sur l'intégration somato-respiratoire le 15 février à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 13.02.2012**

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>.