

## ***La psychologie et les douleurs, 17<sup>e</sup> partie.***

Nous sommes rendus à la fin de notre série sur la douleur et l'aspect psychologique. Il y a deux constats importants que nous devons faire. Le premier point, c'est que nous devons comprendre la nature du désordre. Nous devons comprendre et accepter que nos émotions et notre aspect psychologique jouent un rôle plus qu'important dans la production de douleurs physiques qui sont bien réelles. Le deuxième point que nous devons amener, c'est comment utiliser cette nouvelle information pour changer nos comportements et obtenir des résultats différents.

Nous voulons développer une habitude de penser « émotions et psychologie » avant de penser physique. Ce que nous vous recommandons de faire, c'est que lorsque vous devenez conscient de douleur ou malaise physique, vous n'avez qu'à déplacer votre attention volontairement vers les aspects émotifs et psychologiques. Ce déplacement de votre attention n'est pas facile ni évident, mais il faut prendre la peine de développer cette nouvelle habitude. Vous éprouvez une douleur au dos depuis 24 heures, vous devez commencer à porter attention à des situations comme les problèmes au travail, les difficultés à la maison, les soucis financiers, tout et n'importe quoi qui est du ressort psychologique et émotif. Lorsque nous sommes capable de reconnaître ou de faire des liens, le message se rend à notre inconscient où réside en partie notre cerveau émotif et primitif et la douleur physique s'estompe ou disparaît.

« Oui Doc, je comprends bien ton affaire mais je veux que la douleur parte le plus vite possible. Mais la douleur est toujours là. Je comprends, mais ça fait encore mal, pourquoi? »

La réponse est bien simple. Nous avons besoin de temps et de répétitions pour rééduquer notre système nerveux. La partie émotionnelle et inconsciente a également besoin de temps et de répétitions. Ces parties du cerveau sont également lentes à apprendre et à accepter de nouvelles idées, ce qui est une bonne chose parce que s'il en était autrement, les êtres humains seraient très instables.

Combien de temps ça prend pour que le message s'enregistre? Impossible à dire. Pour certaines personnes, le seul fait de reconnaître qu'il peut y avoir d'autres aspects que ceux physiques, c'est suffisant. Pour d'autres, le processus est un peu plus laborieux. Ils devront guérir progressivement et par étapes. Le corps physique devra changer suffisamment pour permettre au cerveau émotif et psychologique de s'exprimer pendant assez de temps et avec assez d'intensité pour qu'ils puissent en prendre conscience. Pour d'autres, ils devront voyager pendant un certain temps entre les croyances physiques, émotionnelles et psychologiques.

Les êtres humains sont tellement différents et il existe tellement de circonstances variables qui viennent influencer le processus. Les variables les plus communes sont l'intensité et la force des émotions réprimées. Combien de peur, d'anxiété et de tension la personne a-t-elle construite et emmagasinée pendant toutes ces années. Comment ouverte est la personne à accepter pleinement que son problème puisse avoir des associations émotionnelles et psychologiques. La capacité à porter attention à son corps avec ou sans douleur. La capacité de déplacer son attention rapidement de l'aspect physique à l'aspect émotionnel ou psychologique. La capacité à explorer sans chercher à avoir des résultats immédiats. Finalement, la capacité du corps à relâcher ses tensions.

Vous pouvez également apprendre à vous parler. Je sais que ça peut sembler un peu bizarre, mais les gens qui souffrent en général de la physiologie de défense, pendant une attaque de douleur ont tendance à se sentir démunis, impuissants et sans espoir. Le seul fait de prendre conscience de ce stratagème émotionnel est pour plusieurs un pas dans la bonne direction. Pour d'autres personnes, ils doivent devenir fermes avec eux-mêmes : « Je n'endurerai pas plus longtemps cette situation émotionnelle ou psychologique et ses effets sur mon corps. C'est moi qui est en charge ».

Si vous avez des douleurs physiques, retournez faire vos activités le plus rapidement possible. Nous voyons tellement de gens qui ont cessé de faire telle ou telles activités par peur que leur douleur revienne. Votre corps ne pourra pas guérir si vous ne bougez pas. Bien sûr, vous voulez être prudent et bien sûr, vous ne voulez pas vous blesser, mais sachez que si votre attention est sur la possibilité de vous blesser, votre cerveau va trouver une façon de vous donner raison.

Finalement, les entraînements de l'Analyse Vertébrale Network et les exercices d'Intégration Somato Respiratoire sont les outils par excellence pour permettre à votre cerveau le plus évolué de reprendre la connexion avec le cerveau émotif et primitif afin de permettre à ceux-ci de communiquer entre eux et ainsi se synchroniser à nouveau pour une guérison qui conduit à une amélioration de notre qualité de vie sur les plans physiques, émotionnels, psychologiques et mentaux.

Notre prochaine série d'articles portera sur les douleurs et l'inflammation chronique que nous développons tous à un moment ou l'autre de notre vie, dépendamment de notre sensibilité génétique. Les plus chanceux sont ceux qui sont sensibles puisqu'ils peuvent faire des changements plus tôt.

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 LES SAISONS le 21 mars à 19 h 15 et un atelier sur l'Intégration somato respiratoire en TRANSFORMATION le 4 avril à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 20.02.2012**

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>.