

## ***La psychologie et les douleurs, 3<sup>e</sup> partie.***

Tout le monde peut un jour être affecté par des conditions ou douleurs reliées ou associées à la physiologie de défense. Il y a cependant des traits de caractère ou de personnalité de même que certains événements qui vont fragiliser des individus. Dans notre société moderne, nous sommes des gens qui s'accomplissent et se définissent par ce que nous avons réussi. Nous sommes des gens travaillants. Les gens qui veulent faire un bon travail honnête, qui veulent bien performer, qui prennent leurs tâches à cœur, qui veulent dépasser leurs limites et jongler avec plusieurs choses à la fois tant au travail qu'à la maison en passant par le bénévolat sont les gens qui sont les plus à risque pour la physiologie de défense. Les gens de type A, fonceur et bâtisseur, semblent moins prédisposés à la physiologie de défense.

Jacques vient nous voir pour des douleurs au dos présentes depuis plusieurs années. Il a consulté plusieurs professionnels. Les résultats positifs furent toujours de courte durée. Ce qui semblait l'aider le plus c'était des massages de relaxation. Son mal de dos se manifestait trop souvent lors de période de vacances ou de repos. Parce que ces douleurs apparaissaient en vacances, il rejetait l'idée que le stress ou la tension puisse jouer un rôle important dans ces problèmes. Jacques est un père de famille avec deux enfants. Il occupe un poste de travail avec des responsabilités importantes. Un test de résonance magnétique récent a démontré une légère hernie discale aux segments lombaires 4 et 5. Pour lui, c'est ça la cause de ses douleurs. Je lui mentionne et lui fait remarquer que si c'était vrai, il aurait toujours mal et non seulement en vacances. Cela l'ébranle un peu parce qu'il voulait vraiment que son problème ne soit que physique. Il est ouvert et intelligent.

Nous commençons les entraînements. Tout de suite, il ressent un soulagement mais demeure craintif parce qu'il avait eu la même expérience avec les autres thérapies qu'il avait déjà essayées dans le passé. Je le félicite pour son observation et lui demande d'examiner d'autres aspects de sa vie qui pourraient être reliés avec ses douleurs et qui pourraient ne pas être physiques. Lors d'un entraînement en niveau 2 A il fait l'expérience d'une rage qu'il qualifie d'indescriptible. Cette rage n'était pas associée à un contenu précis. Quelques jours plus tard, certains éléments de son enfance refont surface. Il savait d'où venait cette rage. Il avait vu son père punir un de ses frères injustement, sans que Jacques puisse intervenir. Pour lui, aujourd'hui, c'était un événement anodin. Cependant, pour un enfant de 5 ans, l'interprétation est tout à fait différente. Il me dit par la suite que ce qu'il avait découvert, il le savait intuitivement depuis fort longtemps. Il n'avait pas trouvé un moyen sécuritaire de faire l'expérience de cette rage. C'était plus facile et plus accepté d'avoir mal au dos que d'être enragé. Jacques n'a que rarement mal au dos et lorsqu'il a mal, il sait pourquoi et c'est presque toujours en relation avec des événements ou situation de tensions reliés au travail où il semble ne pas pouvoir intervenir. Maintenant, il laisse monter la rage, la ressent et n'a pas à la refouler ou même l'exprimer.

Une source commune de tension dans ce type d'individu est un grand sens des responsabilités et un désir inné de bien faire et de réussir tant au niveau affaire, carrière que familiale. Pour Jacques, la sensation d'impuissance inconsciente déclenche une rage également inconsciente. Il avait pris l'habitude de ressentir la douleur physique qui est beaucoup plus acceptable et justifiable que de ressentir la rage qui précédait.

Jocelyne vient nous voir pour une douleur au cou présente depuis la naissance de son deuxième enfant. Elle aussi a vu toutes sortes de professionnels ayant des résultats mitigés. Elle avait été référée par une collègue de travail. Je lui demande si elle avait fait un lien avec la naissance de sa fille et les douleurs. Elle me dit que non et que l'accouchement avait bien été. Un médecin lui avait même confirmé qu'il n'y avait pas de lien possible. Un autre chiropraticien lui avait mentionné une perte partielle de sa courbe cervicale et que

c'était probablement la cause ??? On débute les entraînements et les exercices d'Intégration somato respiratoire. Après quelques semaines, son cou « barre » et elle ne peut plus tourner la tête. Bien entendu, moi je suis content parce que je sais que son corps l'oblige à ressentir ce qu'il y derrière la douleur physique. Elle n'est pas contente du tout. Après avoir parlé avec son amie qui l'avait référée, elle décide de continuer. Lors d'un entraînement elle sent sa tension et sa douleur relâcher presqu'instantanément. Elle éclate en sanglots et me dit après avoir récupéré qu'elle savait que ses douleurs venaient du sentiment d'avoir à « abandonner » son bébé à la garderie tous les jours. La mère en elle qui voulait bien faire, avait de la difficulté à concilier famille et travail. Son choix déchirait son cœur de mère. Son corps se devait de réagir, c'est-à-dire s'adapter physiquement à une nouvelle situation émotionnelle.

Jocelyne représente le genre de personnes qui souffre de douleurs reliées à des événements qu'elle ne pouvait pas relier ensemble parce qu'elle ne les avait pas ressenties encore. Quelqu'un qui veut bien faire, peut se mettre de la tension inutilement. Cette tension peut se manifester sous forme de douleur. La guérison ne peut survenir que lorsque des liens entre les sentiments, les émotions et les pensées se tissent.

Nous développons tous des stratégies de survie et d'adaptation. Elles sont absolument essentielles à la guérison. Si elle n'avait pas fait le lien entre sa douleur et son enfant qu'elle laissait à la garderie, elle n'aurait pas pu guérir. Elle aurait pu au mieux être soulagée temporairement. Ce n'est que lorsque nous prenons conscience de ce qui se cache derrière plusieurs douleurs physiques que nous pouvons guérir. Ce n'est que lorsque nous sommes suffisamment guéri physiquement que nous pouvons avoir accès à une guérison à un autre niveau plus profond.

Le paradoxe ici est le suivant : Comment peut-on devenir conscient de ces facteurs émotifs qui sont reliés avec nos douleurs ou maladies ? L'approche psychologique ne semble pas être une méthode efficace dans ces situations puisque nous parlons à la partie consciente du cerveau. Si nous pouvions en être conscients, nous n'aurions pas les problèmes que nous avons.

La partie physique doit être assez saine pour nous permettre de ressentir ce qui se cache derrière la douleur physique. Lorsque le cerveau primitif et mammifère apprend à reconnaître ses tensions et à les relâcher, le cerveau émotif peut alors ressentir ce qui était enfoui. Lorsque nous ressentons ce que nous aurions du ressentir, notre cerveau conscient pourra effectuer un changement de conscience. Il pourra par la suite rediriger de façon plus appropriée l'énergie de notre corps.

L'AVN (Analyse vertébrale Network) et les exercices d'ISR (Intégration Somato Respiratoire) sont les outils les plus accessibles pour reconnecter votre partie physique et les émotions enfouies dans votre inconscient.

Nos prochains ateliers de Niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison seront les mardi 18 octobre et 1er novembre à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur l'Intégration somato respiratoire en transformation le 26 octobre à 19 h 15, un autre atelier sur l'Intégration somato respiratoire en Éveil le 16 novembre, un atelier sur le Niveau 2 d'entraînement le 9 novembre en anglais, un autre sur le Niveau 3 d'entraînement le 2 novembre en français, le 30 novembre en anglais. Nous aurons aussi un atelier sur les 5 cadeaux de la colonne vertébrale le 23 novembre toujours à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 24.10.11**

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>.