

La psychologie et les douleurs, 7^e partie.

Pour près de la moitié des gens qui nous consultent pour une douleur physique, il n'y a pas d'événement déclencheur physique qui peut expliquer leur douleur. De toute façon, même s'il y avait eu un déclencheur physique, cela ne veut pas dire qu'il y a nécessairement relation de cause à effet. Très souvent, l'accident ou l'incident physique n'est qu'un déclencheur. Souvent, on peut trouver la réponse dans l'état émotif et psychologique où la personne se trouvait au moment de la douleur.

Nous connaissons bien les stress auxquels nous sommes habitués comme le travail, une crise à la maison, une situation financière difficile, un mariage, une séparation, la venue d'un enfant, etc. Parfois cependant, la douleur arrive pendant un événement sportif. Chez ces gens, la douleur peut survenir pendant une partie de hockey, une partie de golf ou même un entraînement sportif. Bien sûr, ils relieront la douleur avec ce qu'ils étaient en train de faire. Et ils ont partiellement raison. La question sous jacente c'est pourquoi est-ce arrivé à ce moment-là? « J'étais au 14^{ème} trou, je faisais mes élan de pratique et soudainement mon dos a claqué ou lâché. » « J'étais à vélo et tout allait bien, je débute mon 25^{ème} kilomètre et j'ai senti une douleur dans ma cuisse gauche, je n'ai pas pu continuer par la suite. »

L'aspect important à retenir ici, c'est que les émotions désagréables comme la peur, la colère ou l'anxiété s'ajoutent à la situation pour créer une réaction physique. Nous avons tous un système de protection pour supprimer les émotions que notre culture considère comme non acceptable. Ces émotions supprimées ouvrent la porte au ressenti physique. C'est plus facile ou plus acceptable de ressentir physiquement que de ressentir émotionnellement ou psychologiquement. L'anxiété et la colère sont deux de ces émotions indésirables que nous préférons réprimer et ignorer. Le subconscient, pour survivre et s'adapter, les garde en cache le plus longtemps possible.

Il y a aussi les gens qui viennent nous voir et qui nous disent : « Il ne se passe absolument rien dans ma vie qui peut me stresser. Tout est correct. La même chose que d'habitude. Donc, ce n'est pas ça le problème. » Lorsqu'on parle un peu avec ces gens-là, on s'aperçoit rapidement que la façon dont ils vivent, leur attitude et leur comportement sont suffisants pour générer de façon constante la peur, l'anxiété et la colère. Comment se fait-il que ça n'ait pas débuté avant demeure la vraie question.

Je crois qu'il y a souvent une accumulation. Lorsque nous atteignons un certain niveau ou certain seuil d'intolérance, les symptômes débute. Lorsque les gens découvrent par eux-mêmes les liens entre leur maladie et leur attitude et émotions, ils sont sur la voie de la guérison qui va au-delà de la disparition des symptômes. Encore une fois, ces gens ont tendance à être du genre perfectionniste, très responsable, qui se contrôlent et qui génèrent inconsciemment beaucoup ou de la colère ou de la peur et/ou de l'anxiété face aux circonstances et pressions de la vie.

Rachel vient nous voir pour une douleur au mollet survenue à l'entraînement en prévision d'un demi-marathon. Environ trois semaines avant la compétition, pendant un entraînement, elle a ressenti une petite douleur au mollet qui s'est accentuée au point où elle a dû arrêter sa session d'entraînement et annuler son marathon. C'était il y a 6 mois. Elle a vu toutes sortes de professionnels en médecine sportive. Elle ressent un soulagement et une amélioration à toutes les fois que l'on change de thérapie ou de thérapeute mais pour quelque temps seulement.

Elle vient nous voir et elle est très septique face à la chiropratique parce qu'elle a entendu des choses mais ne sait pas trop quoi exactement. C'est un sentiment général. Lors de l'examen, je lui demande si l'idée de la compétition amenait un certain stress ou tension. Elle me répond que non mais son non verbal me dit qu'il y avait un grand malaise face à la question. Je ne sais pas trop quoi exactement mais il y avait quelque chose qui ne s'additionnait pas.

On débute les entraînements Network. Comme prévu, elle se sent mieux après quelques entraînements. Elle arrête ses visites à la clinique. Puis elle reprend la course. Tout va bien. Elle n'a pas couru depuis 6 mois. Soudainement, sa douleur revient. Elle revient nous consulter. Cette fois, elle se fait la promesse de continuer et de suivre tout son programme de soins.

Contrairement à la première fois, sa douleur ne disparaît pas aussi rapidement. Par expérience, je sais que la partie physique avait guéri mais que maintenant c'était la partie émotive qui devait guérir. Je lui suggère d'examiner et d'étudier les circonstances dans lesquelles sa douleur était apparue et revenue. Cette fois, elle a plus confiance et me dit qu'elle y pensera. Son entraînement Network avait super bien été. Elle avait pu, pour la première fois, ressentir quelque chose de nouveau dans son cou.

Elle me revient la visite suivante et demande à me parler. Elle me dit qu'elle avait fait un rêve. Dans son rêve, il y avait beaucoup de gens tout autour d'elle qui lui demandaient de faire toutes sortes de tâches et qu'il y en avait trop pour bien les faire et qu'elle n'en pouvait plus. Elle était incapable de tout faire. Elle me dit : « Ma douleur au mollet c'est ça. Je voulais courir le marathon parce que je pensais que ça aiderait mes enfants à faire un peu plus d'activités physiques. Je réalise que ce n'est pas moi qui peux faire ça pour eux. Je peux juste donner l'exemple et je n'ai pas à courir ce fichu de marathon. » Dans les semaines qui ont suivi, la douleur est partie. Elle continue ses visites à la clinique et, oui, elle a couru son demi-marathon.

Ce n'est que lorsqu'elle a pris conscience de la pression qu'elle s'imposait que la partie émotive du cerveau a pu guérir. Voyez-vous, si quelqu'un avait réussi à lui enlever sa douleur physique, jamais elle n'aurait pu prendre conscience de son attitude générale envers sa vie. Attitude que ses enfants auraient apprise et reproduite. La guérison va toujours bien au-delà de la simple disparition des douleurs et maladies. Si notre vie n'est pas meilleure après la maladie qu'elle était avant, nous n'avons pas guéri mais nous sommes seulement soulagés.

L'Analyse Vertébrale Network et les exercices d'intégration somato respiratoire sont des outils par excellence pour aider les trois niveaux du cerveau à se connecter et à partager leurs informations.

Nous commençons notre promotion unique de Noël. C'est le temps de l'année idéal pour référer vos parents, amis, employés, patrons à notre clinique. C'est une promotion très avantageuse. Parlez-nous-en.

Nos prochains ateliers de Niveau 1 : Introduction au processus d'auto guérison seront le mardi 29 novembre et le mercredi 14 décembre à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur le Niveau 3 d'entraînement le 30 novembre en anglais à 19 h 15. 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. 21.11.11

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, complétez le formulaire au <http://eeurl.com/GeAJ>.