

Étape 1

Nous avons terminé une longue étude de la conscience et de la guérison. C'est le temps de passer à autre chose. Pendant les prochaines semaines nous regarderons ensemble chacune des étapes de guérison. Si vous n'avez pas lu le livre des 12 étapes depuis un bout de temps je vous recommande de le faire. Comme vous le savez, le livre est maintenant disponible en français.

L'étape 1 est l'étape de la souffrance ou de la déconnexion. Dr Epstein mentionne toujours : « La souffrance c'est la tentative d'éviter la souffrance ». Si seulement on se donnait la permission de ressentir ce que nous devons ressentir, on ne passerait pas le reste de notre vie à tenter d'éviter de souffrir ou de ressentir. Ces tentatives d'évitement prennent plusieurs formes et contextes. En voici quelques unes : « Je n'aime pas cette personne, il y a une partie d'elle qui me rappelle une autre personne que je n'ai pas aimé. Je n'irai pas rencontrer ces gens parce qu'il y a de l'énergie négative. Je ne postulerai pas pour le poste parce que j'ai peur de certains défis inhérents à ce poste. Je ne soumissionnerai pas pour ce nouvel emploi parce que la dernière fois ça na pas fonctionné. J'ai mal et je ne crois pas que quelqu'un puisse m'aider. Je dois me méfier de tout le monde, le monde est une place dangereuse. Il semble trop gentil, il doit bien vouloir quelque chose ».

Il faut savoir que toutes ces stratégies sont des stratégies de protection et qu'elles sont nécessaires et essentielles. Lorsque certains événements traumatiques d'ordre physique, émotif ou mental se produisent, notre système nerveux les enregistre dans notre corps physique sous forme de tension et de vibration, comme une onde de radio. La science appelle ce phénomène piézo électrique. Le système nerveux entrepose ces vibrations et tensions, particulièrement le long de la colonne vertébrale et dans les tissus du thorax, plus particulièrement dans les articulations entre les côtes et le sternum, ainsi que dans les petits muscles entre les côtes. Lorsque ces vibrations et tensions sont bien installées dans le corps, elles serviront dorénavant à nous avertir de tout ce qui peut potentiellement ressembler à nos anciens traumatismes. De cette façon, notre esprit (mind) pourra être en alerte et nous avertir de tout danger potentiel.

Voilà comment tout ça fonctionne. J'avais 6 ans et je traversais la rue en courant. Soudainement, un gros chien s'est mis à aboyer et à courir dans ma direction. Mes muscles entre mes omoplates se sont tendus, les articulations entre mes côtes et mon sternum se sont crispés et j'ai arrêté de respirer. Depuis cet événement, mon corps est aux aguets. Ce qui veut dire qu'à toutes les fois qu'il se produit un événement un tant soit peu similaire à celui qui s'était produit à six ans, mon système nerveux déclenchera une réaction en chaîne très similaire. Tout ça dans le but de me protéger.

Trente-six ans plus tard, je développe une douleur au thorax et je mets la faute sur mon ordinateur, ma posture, la fatigue ou le stress. Je consulte plusieurs professionnels qui veulent enlever ma douleur. Certains diront que c'est le cœur, d'autres que ce sont des muscles, d'autres que ce sont des méridiens débalancés, d'autres que c'est un manque de calcium que j'ai, des vertèbres de déplacées et enfin d'autres diront que j'ai de l'inflammation.

La douleur est là pour m'aider à prendre conscience de ce pattern néfaste et qui n'est plus nécessaire. Si l'un des professionnels que je consulte réussit à enlever ma douleur, je continuerai de réagir de la même façon qu'à six ans sans m'en apercevoir. Je vais donc continuer à

passer ma vie à tenter d'éviter de me mettre dans des situations où je devrai traverser la rue en courant et d'avoir peur des chiens. Une partie de mon cerveau émotif sera donc figé à un stage de développement qui correspond à l'âge de 6 ans. Ce qui semblait être une stratégie fantastique et efficace à 6 ans ne l'est pas nécessairement à 42 ans.

Combien d'énergie et d'effort devrais-je consacrer pour perpétuer cet état? Combien de crise de douleur ou d'angoisse devrais-je ressentir pour me permettre de désactiver ce système d'alarme qui 36 ans plus tard n'a plus sa place.

Je développerai conséquemment à cette situation une attitude qui se reflétera partout dans ma vie. Je me sentirai à la longue un peu perdu, sans espoir et même désespéré à certains moments. J'éviterai instinctivement tout ce qui peut me rappeler, de près ou de loin, ces événements du passé. Je manquerai une foule d'opportunités dans mon travail et mes relations. Pas vraiment une façon de vivre une vie de croissance, d'évolution, de partage et d'amour!

Je me questionnerai à savoir pourquoi ça m'arrive, pourquoi ça n'arrive qu'à moi, pourquoi ça ne m'arrive pas à moi? Est-ce que ça va finir un jour tout ça? Qu'est-ce qui ne va pas avec moi? Pourquoi je suis comme ça?

Pourtant, tout ce que nous avons à faire c'est de mettre nos mains sur notre corps, en toute sécurité, respirer par le nez et expirer par la bouche, permettre à la région sous nos mains de prendre de l'expansion (mouvement), de rester concentré sur l'expérience que nous sommes en train d'avoir et de verbaliser ce que nous ressentons : « Ici, maintenant, je me sens déconnecté, ou ici, maintenant, j'ai l'impression qu'il n'y a rien qui marche ».

Nous savons également avec certitude que rien ne peut nous arriver lorsque nous faisons ces exercices. Tout ce que nous pouvons faire c'est de découvrir ce qui est à l'intérieur. Une fois que nous découvrons ce qui est à l'intérieur, la vie ne sera jamais plus la même. Nous découvrirons des aspects de nous, longtemps oubliés. Par la suite, nous nous transformerons progressivement en un être humain avec le potentiel de grandir physiquement, émotionnellement et mentalement.

Nous aurons le 12 novembre une journée porte ouverte pour analyser la posture des gens que vous connaissez. La posture est un reflet de vos états d'âme, de ce que vous pensez et de ce que vous ressentez. Nous aurons également une présentation spéciale sur la posture le 3 novembre en français et le 10 novembre en anglais. Amenez un invité.

La semaine prochaine nous explorerons quelques exemples de stage ou d'étape 1.

Nos prochains ateliers réguliers en français seront le mardi 2 et le 16 novembre à 19 h. Nous aurons également un atelier sur La Triade du changement le 24 novembre et en anglais le 1^{er} décembre à 19 h 15, un atelier sur l'Intégration Somato Respiratoire AVANCÉ le 8 décembre à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 25.10.10

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.org

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous chirostjoseph@hotmail.com avec la mention « inscrire ».