

Étape 1- (partie 3)

Aujourd'hui, nous continuons notre étude du stage ou de l'étape de guérison 1. Les deux dernières semaines nous avons discuté de la déconnexion et nous avons vu un exemple de quelqu'un qui passe au travers de cette étape. Cette semaine nous regarderons ensemble un autre élément important de cette étape, c'est-à-dire l'émotion au stage 1.

Est-ce que vous avez déjà eu l'impression que personne ne pouvait vous aider? Vous étiez à l'école pendant un examen et, tout d'un coup, un blanc de mémoire. C'était le vide. Vous saviez que vous connaissiez la matière mais vous ne pouviez pas la retrouver. Avez-vous déjà eu l'impression qu'il n'y avait pas de porte de sortie ou de solution? Vous étiez dans une relation et vous vouliez y mettre fin. Vous saviez les conséquences et même si vous éprouviez toujours un certain degré d'amour ou d'affection vous saviez que c'était fini. Avez-vous déjà été dans une situation qui semblait, à ce moment, être totalement et entièrement sans espoir? Un ado qui n'est pas rentré pour la nuit, une situation financière, un conflit au travail. Avez-vous parfois l'impression que vous devez tout faire tout seul ou que peu importe ce que vous faites ce ne sera jamais assez ou jamais assez bon?

Avez-vous déjà fait l'expérience de la perte d'un être cher ou d'un animal domestique auquel vous étiez très attaché? Vous souvenez-vous de la douleur et de la position de votre corps? Vos mains étaient probablement occupées à serrer votre abdomen ou votre tête. La douleur et le sentiment d'impuissance qui l'accompagnent.

Malheureusement, nous passons trop de notre temps à vouloir éviter ces émotions à tout prix. Si seulement nous nous donnions l'opportunité de ressentir ce que notre corps doit ressentir, nos perceptions, notre expérience et notre vie ne seraient plus jamais pareilles. Avez-vous déjà vu un enfant peiné ou blessé dans les bras de sa maman? Tout ce que la maman peut faire c'est de tenir son enfant, lui permettre de souffrir et attendre patiemment que toute cette peine ou douleur s'estompe. En permettant à l'enfant de ressentir sa peine, nous lui donnons l'opportunité de guérir cette peine. Si nous tentons par quelque moyen que se soit de lui éviter de ressentir ce que la nature demande, nous le privons de sa guérison.

Dr Epstein a trouvé une excellente façon de gérer ces situations lorsque nous sommes en mesure de comprendre ce qui se passe vraiment. Il a nommé ces stratégies les 3 A. En anglais Aware, Acknowledge et Acceptance : être conscient, reconnaître et accepter ou C.R.A.

Nous voulons devenir conscient ou être conscient que nous souffrons, que l'expérience que nous avons est la souffrance et la déconnexion. J'ai mal. J'ai tellement mal. J'ai l'impression que je ne m'en sortirai jamais, que personne ne peut m'aider, que je suis seul au monde. Une fois cette prise de conscience effectuée, nous avons une décision à prendre, c'est-à-dire de reconnaître ce qui est en train de se passer ou de tenter de l'éviter. Est-ce que je me dis : « Je souffre et je le sais. Je suis en train de faire l'expérience de la souffrance et je décide de vivre cette expérience présentement ». Est-ce que je me dis : « Je souffre et je ne veux pas souffrir. J'aime mieux ne pas ressentir ce que j'ai à ressentir même si j'aurai à la faire tôt ou tard »?

Finalement, accepter serait d'être à 100% dans l'expérience, de vivre pleinement ce moment privilégié comme la mère avec son enfant dans notre exemple ci-haut. Nous voulons ressentir l'émotion pleine et entière sans tenter de déconnecter, en justifiant, en expliquant ou créant une histoire autour de ce que nous ressentons.

Genette vient nous voir avec des migraines qui durent depuis son adolescence. Elle a vu sa mère en souffrir depuis aussi longtemps qu'elle se souvienne. On lui avait dit que c'était génétique. Ce qui veut dire : tu ne peux rien faire d'autre que ce que je te conseille, ce qui revient à dire de prendre ces médicaments qui détruiront progressivement ton foie, tes reins, ton système nerveux et ton système immunitaire.

Elle est prête et décidée de se donner une chance et essayer sérieusement ce que nous faisons. Elle s'investit à fond dans ses soins, participe aux ateliers, fait régulièrement de l'I.S.R. à la maison et arrive avec des questions extrêmement pertinentes. Dès les premiers mois, elle voit une différence notable dans la fréquence de ses migraines (devenir conscient). Lorsqu'elle en a, elles sont cependant aussi fortes et durent aussi longtemps.

Lors d'une visite, alors qu'elle avait une migraine particulièrement forte, je lui suggère de toucher sa tête avec ses mains. Immédiatement, elle veut comme écraser sa tête (devenir conscient et reconnaître). Elle dit qu'elle obtient un léger soulagement. Je lui dis de ressentir seulement, de ne pas s'attendre à aucun soulagement, de seulement être avec la douleur et la souffrance (reconnaître et accepter). Par la suite, je lui dis de poser ses mains sur sa région de paix habituelle et d'alterner en inspirant par le nez et expirant par la bouche. Après une bonne dizaine de cette manœuvre, ses yeux se remplissent de larmes et elle me dit : « J'ai comme une odeur de vernis dans le nez. Je me souviens lorsque mes parents avaient fait vernir les murs et les plafonds de la salle familiale au sous-sol. Je me souviens d'avoir eu des migraines pendant toute une semaine ».

Je lui mentionne que son flash est super mais que ce n'est pas le but de l'exercice. Elle me regarde toute surprise. Je rajoute : « Nous faisons cet exercice sans aucune attente de soulagement ou de bien-être. Tout ce que nous désirons, c'est d'être avec son expérience et de ressentir pleinement. Votre corps saura quoi faire avec la nouvelle information. Aujourd'hui, vous avez trouvé une région de votre corps qui avait comme habitude de vivre et de se souvenir d'une expérience précise du passé. Vous avez trouvé une façon de connecter avec votre corps (région de la tête) qui a pu transformer cette déconnexion en paix et connaissance. Vous savez également que vous êtes correct et OK peu importe ce qui se passe autour de vous ou avec vos migraines. Vous avez pu amener ce passé au présent. Vous pouvez donc aujourd'hui commencer une nouvelle vie qui n'est plus limitée par le passé ». La dernière partie de cette phrase nous amène en stage ou étape 2 ce qui sera le sujet des prochaines semaines.

Nous avons un super atelier sur la posture en anglais cette semaine et il ne nous reste que quelques places de disponibles. Le vendredi 12 novembre nous avons une journée posture où nous examinerons la posture de tous ceux et celles que vous voulez bien référer. Cette journée originalement était dédiée aux enfants. Cependant, nous avons décidé de l'étendre aux adultes également. Prenez des affiches et mettez-les dans votre milieu de travail et à la maison.

Notre prochain atelier régulier sera le mardi 16 novembre à 19 h. Nous aurons également un atelier sur La Triade du changement le 24 novembre, en anglais le 1er décembre à 19 h 15, un atelier sur l'Intégration Somato Respiratoire AVANCÉ le 8 décembre à 19 h 15. Nous aurons un atelier sur Le Stress le 19 janvier, en anglais le 12 janvier, toujours à 19 h 15.