

Étape 7 – 2^e partie

N'importe quel aspect de nous-mêmes qui ne nous sert plus sera éliminé par les forces naturelles de notre corps au moyen d'une décharge. Si nous sommes habitués à prendre certains aliments comme des produits laitiers ou du blé et que notre corps ne désire plus ou n'a plus les ressources pour digérer ces aliments il se peut que nous commençons à avoir des ballonnements, des crampes, de la diarrhée. Tous ces symptômes sont un signe de santé et représentent une manifestation de l'intelligence de notre corps.

Au fur et à mesure que nous progressons dans notre guérison, il est très probable que nous commençons à développer des goûts pour des aliments différents. Il se peut également que des goûts pour d'anciens aliments commencent à diminuer.

Certaines personnes ressentiront le besoin de faire des changements comme arrêter de fumer ou changer leur consommation d'alcool. D'autres sentiront le besoin de changer de carrière ou même de changer de cercles sociaux ou d'arrêter de côtoyer certaines personnes. Parfois ces événements sont choisis, parfois ils nous sont imposés. Parfois c'est quelqu'un qui décide de ne plus nous côtoyer ou de nous laisser ou qui nous force à changer de carrière. Plus notre guérison s'approfondit, plus nous commençons à voir les liens qui unissent ces circonstances.

Plus nous progressons dans notre guérison, plus nous développons notre sens de soi ou notre perception de qui nous croyons être. Il est très probable qu'au fur et à mesure que notre sens de soi se modifie que certaines fonctions de notre corps se modifient également. Par exemple, lorsque le sens de soi se modifie au niveau de l'amour que je décide d'exprimer il se peut que mon rythme cardiaque change. Si notre estomac ou notre système digestif se modifie, il est très probable que nous ressentions des changements qui peuvent être parfois douloureux. Il se peut également que nous commençons à nous débarrasser de certains biens matériels auxquels nous pensions être vraiment attachés.

Le processus d'élimination ou de décharge demande que nous nous débarrassions de certains aspects du soi qui sont désuets. Cela implique également se débarrasser des rythmes et des habitudes qui ne nous servent plus ou qui nous éloignent de notre nouveau sens de soi.

C'est ainsi que la fièvre, les crampes, les changements de pression et la toux prennent une toute autre signification. Nous pouvons commencer à les voir comme un processus d'élimination, de nettoyage ou de décharge.

Lorsqu'une des parties de notre corps commence à décharger ou à se nettoyer, souvent on pense qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Cette attitude est typique de l'étape 2. Dans le processus de l'étape 7 nous savons que tout est correct. Lorsque nous nous abandonnons à nos rythmes, nous pouvons prendre conscience de nous-même à un tout autre niveau. Dans ce processus où nous nous abandonnons à nos rythmes, nous apprenons à ne pas juger ce qui se passe, même si c'est parfois douloureux ou que le processus amène des inconforts et nous force à changer certaines habitudes que nous aimons bien.

Une des images que Dr Epstein utilise souvent est celle où nous décidons dans cette belle journée de printemps de faire le ménage de notre garde-robe. Souvent, cette décision provient du fait que nous n'avons plus de place physique pour de nouveaux vêtements. Nous devons faire de la place. Si nous ne faisons pas de la place, nous

sommes condamnés à porter ce que nous portions l'an dernier ou pire encore l'année précédente.

Nous commençons et nous trouvons des vieilles affaires que nous n'avons pas portées depuis des années et hop à la poubelle. Puis, nous tombons sur des anciennes photographies ou d'anciens souvenirs. Puis un peu plus enfouis sous la pile, nous trouvons des lettres ou un souvenir vraiment important. Si nous nous limitons à regarder ces souvenirs, il n'y aura pas de place pour de nouveaux souvenirs ou mémoires. Nous nous rendons bien compte que tous ces objets ne font que prendre de la place dans notre placard et dans notre vie. C'est le temps de créer un nouveau placard et de commencer une nouvelle vie.

Il en va de même pour notre sens de soi ou notre guérison. Lorsque nous commençons à changer et à nous débarrasser de certaines choses, de certaines personnes, de certaines habitudes, il est probable que notre entourage soit un peu inquiet mais nous savons que ce que nous faisons est pour le mieux. Grâce à la guérison que nous avons faite dans les étapes précédentes, nous sommes capables de relâcher spontanément ce qui ne nous sert plus. Il se peut également que tout ce beau ménage ramène à la surface des souvenirs qui peuvent être douloureux. Cependant, contrairement à l'étape 1 (souffrance), nous reconnaissons bien que ce ne sont que des événements que nous avons vécus ou que ce ne sont que des personnes que nous avons connues. Nous prenons conscience que le moment présent est ce qui importe. Le passé nous a servi à façonner le présent que nous sommes en train de vivre.

Le stage 7 représente la résolution des ancrages physiques et de l'énergie de notre système de défense par rapport à nous-même. Chaque mécanisme de défense comprend des stratégies psycho corporelles inconscientes qui nous gardent en défense. La décharge est le relâchement de l'énergie qui maintient au beau fixe notre sens de soi et notre ego dans ces patterns. Lors de l'exercice de stage 7, nous déstabilisons les parties de notre système nerveux sympathiques qui nous maintiennent en défense. Lorsque ces parties sont déstabilisées, notre système nerveux supérieur, plus évolué peut s'observer et décider si ces patterns de défense sont encore utiles ou non.

Pendant l'étape 7, il y a également un sentiment d'urgence. Ça ne peut plus attendre. C'est maintenant ou jamais. Et ça, sans égard à ce que les autres peuvent penser ou à ce que la logique pourrait décider. Nous avons à l'intérieur un savoir et une connaissance qui va au-delà de l'intellect. C'est le temps de relâcher et de se débarrasser de ce qui ne nous sert plus, de ce qui nous retient dans le passé, de ce que nous trainons, endurons et tolérons. Maintenant.

Nos prochains ateliers réguliers seront les mardi 1^{er} et 22 mars à 19 h. Nous aurons également un atelier avec vidéo sur l'ISR transformation en français le 15 mars et en anglais le 16 mars à 19 h 15. Nous aurons un atelier sur l'ADHD en français le 30 mars toujours à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 28.02.11

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://eepurl.com/GeAJ>.