

## Étape 7

L'étape 7 est l'étape de la résolution. Souvent, à la clinique, lorsque nous entendons : « Je suis malade » et que nous demandons ce qui se passe, la réponse est souvent : « Je tousse ou j'ai vomit ou j'ai la diarrhée ou je fais de la fièvre ». Ce que nous interprétons comme maladie est souvent un signe de santé. Notre corps complète sa guérison en se débarrassant de quelque chose qu'il cherche à éliminer.

Le mot décharge exprime bien ce phénomène. J'ai accumulé des microbes dans mes poumons et j'ai une certaine irritation de mes bronches causée par de l'air trop sec et trop chauffé. Mon corps déterminera que la toux est le moyen le plus facile et efficace de faire le ménage ou de permettre à de nouvelles cellules de se développer. Cette tentative est le moyen d'atteindre un niveau de santé plus élevé. Ce phénomène ne nécessite pas que la pensée soit impliquée. Il y a un rythme qui détermine cette décharge. Souvent, après une décharge, il y a un relâchement et nous nous sentons mieux. C'est un peu comme si nous nous réveillons la nuit avec l'impression que si nous pouvions seulement vomir nous serions mieux. Après avoir vomi nous nous sentons effectivement soulagés et détendus.

Pendant l'étape 7, il y a d'abord une montée de la tension physique ou émotive ou mentale au point de ne plus pouvoir la tolérer. La décharge peut être subtile comme un gémissement ou encore violente comme une quinte de toux ou une gastro-entérite. La décharge peut également se faire en pleurant, en criant, en frappant sur un objet dans le but de relâcher la colère, la frustration ou une autre émotion. La décharge peut également être agréable comme pendant un orgasme sexuel ou peut se faire par le rire ou par un soupir de soulagement.

Cette résolution est accompagnée d'un état de conscience qui produit un sentiment de calme, de paix, de succès et de liberté. Pour y arriver, une partie de nous qui était laissée à elle-même a du se réintégrer dans le grand TOUT. Une grande distinction de la décharge de l'étape 7 c'est que nous mettons l'accent sur la plénitude de notre être et sur le fait d'éliminer ce qui ne nous sert plus. Il s'agit d'un événement que nous attendions avec impatience.

La décharge représente souvent un processus de guérison. Je me suis intoxiqué avec des aliments contaminés. La façon que mon corps aura de me nettoyer sera, soit de vomir ou d'avoir la diarrhée pour éliminer les toxines et rejeter les microbes. Dans notre société, on nous apprend à avoir peur de ces décharges qui sont essentielles à notre guérison. On arrêtera alors par des moyens externes cette décharge et les toxines resteront à l'intérieur du corps.

Un autre exemple serait une infection de la vessie qui se manifeste par une sensation de brûlure et le besoin d'uriner souvent. Le besoin d'uriner souvent est le mécanisme naturel du corps qui tente de garder la vessie stérile. Jusque là tout va bien. Puis, une journée nous trouvons des traces de sang dans notre urine. Là, nous croyons que sommes allés trop loin. Nous devons faire quelque chose et rapidement. La peur nous mène et nous dirige. La présence de sang est probablement due au besoin du corps de permettre à certains globules blancs de traverser dans la vessie et de terminer son nettoyage.

Nous avons été conditionnés à avoir peur des expériences que nous ne connaissons pas. Trop souvent, lorsque l'expérience est en dehors de nos paramètres connus nous nous disons : « Quelque chose ne va pas, ce n'est pas normal, je voudrais que ça arrête ou que ça parte ». Le « ça » faisant référence à une douleur au dos, à une fièvre, à une émotion, à une peur, à une diarrhée, etc.

La médecine moderne et alternative nous enseigne trop souvent à vouloir contrôler ou vouloir éliminer les décharges nécessaires à notre guérison. Ainsi, la fièvre est diminuée, les crampes disparaissent, la nausée se calme et la migraine s'atténue. Nous croyons à tort que nous sommes guéris. Mais qu'est ce que cela a à voir avec la guérison? De fait, toutes ces interventions sont contraires à la guérison. Nous cherchons trop souvent quelqu'un ou quelque chose pour résoudre ou s'occuper de nos problèmes à notre place.

Dr Epstein mentionne souvent que : « La guérison, au contraire des soins et des traitements, impliquait toujours la résolution des rythmes dissonants et le relâchement de l'énergie ancrée, emmagasinée ou emprisonnée dans les tissus. La résolution de cette énergie emprisonnée se fait à partir d'une décharge. La décharge veut dire « pas de charge ». La décharge se réfère au fait de relâcher l'énergie ou les tensions ».

Le relâchement des tensions doit se faire par le patient. Le docteur ne peut que faciliter le processus. Si quelqu'un veut vous enlever vos tensions, éloignez-vous rapidement car il vous prive de votre capacité de guérison. Pour qu'une décharge atteigne son plein potentiel, elle doit passer par une période ou un moment de perte de contrôle temporaire.

Dans le livre « The Healing Power Of Illness » l'auteur nous rappelle que : « Ce qui s'exprime de manière constante au travers d'une série de symptômes corporels n'est que l'expression visible d'un processus invisible ; c'est un signal qui a pour but de nous faire arrêter, de nous faire prendre conscience que quelque chose ne va plus et de nous pousser à nous demander ce qui se cache derrière tout ça ».

Souvent, nous avons des crises de santé lorsque nous sentons que nous n'avons pas les ressources pour les affronter. On consulte alors quelqu'un, pas pour qu'il fasse le travail à notre place mais qu'il nous donne accès à de nouvelles ressources ou à des ressources que nous n'utilisons pas. C'est ça le rôle d'un professionnel de la santé; de nous donner accès à de nouvelles ressources, pas de nous enlever notre mal.

Notre prochain atelier régulier sera le mardi 1<sup>er</sup> mars à 19 h. Nous aurons également un nouvel atelier avec vidéo sur l'ISR en français le 23 février à 19 h 15. Pour le mois de mars, nous aurons 2 ateliers d'ISR transformation, en français le 22 et en anglais le 23 à 19 h 15, nous aurons un atelier sur le ADHD en français le 30 toujours à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 21.02.11**

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>.