

## La vérité sur les émotions, 16<sup>e</sup> partie

Nous voici à la fin de cette série sur les émotions et comment le manque d'émotion peut nuire à notre apprentissage et notre guérison. Nous avons également vu ensemble comment une pensée claire, présente, constructive et créative se doit d'être associée avec notre système émotif sain. Au cours des 15 dernières semaines, nous avons également exploré l'évolution biologique du cerveau, à savoir le cerveau primitif ou reptilien, le cerveau mammifère associé avec le cerveau émotif et toutes les connexions neurologiques nécessaires pour une pensée correcte et créatrice. Nous avons également exploré comment les mouvements, les gros muscles de la colonne vertébrale sont essentiels à l'apprentissage et à la mémoire à court et long terme.

Comment se fait-il que les émotions aient une si mauvaise réputation? La réponse est fort simple. Nous confondons les émotions avec la prise d'otage du cerveau cognitif par le cerveau primitif et/ou émotif. Parfois, pour certaines personnes, le cerveau émotif accompagné par le cerveau primitif s'emballe. Lorsqu'ils s'emballent nous ne pouvons plus penser clairement. Le système qui veut survivre se dit : « Je suis en danger, pas le temps de penser ou de rationaliser, juste le temps de réagir pour survivre ». Si nous ne faisons que regarder en surface, nous pourrions tirer comme conclusion que les émotions nuisent à la pensée. Si nous examinons plus en détails, nous nous apercevons que ce ne sont pas les émotions qui sont la cause de ce dérapage mais bien le manque d'intégration du fonctionnement des trois cerveaux.

Cette intégration passe par le développement sensoriel et moteur. Bien que ce développement se produit tôt en enfance, il se doit d'être continuellement stimulé pour se garder actif et efficace, d'où l'importance de l'exercice physique et de la stimulation sensorielle corporelle. Lorsque nous bougeons, lorsque nous percevons et que nous en devenons conscients, les trois parties du cerveau communiquent entre elles pour une évaluation actualisée de la situation ou circonstance que nous vivons. Une fois cette évaluation faite, notre réponse qui utilisera à son tour les trois parties du cerveau sera plus adéquate et appropriée.

Lorsque les trois parties du cerveau communiquent entre elles, et que les 2 hémisphères du cerveau peuvent échanger l'information, il se produit une richesse au niveau de la quantité et de la qualité de notre réponse. Dans ces moments privilégiés, les chercheurs nous disent qu'il y a plus de connexions dans le cerveau de chaque être humain que d'atomes dans l'univers.

Depuis que nous faisons les traitements pour le déficit d'attention, nous sommes en mesure de constater la grande flexibilité du cerveau humain et son énorme capacité de récupération. Dans plusieurs cas, à l'intérieur d'un mois nous pouvons constater une réorganisation neurologique importante qui affecte la capacité d'apprentissage, d'attention et de comportement.

Des tensions, blocages, limitations de mouvements avec ou sans douleur au niveau de la colonne vertébrale et des grosses articulations des membres inférieurs et supérieurs limitent les perceptions sensorielles et empêchent les trois cerveaux de partager leur information pour une évaluation et une réponse appropriée. C'est pourquoi l'A.V.N. et les exercices d'I.S.R. sont si efficaces pour augmenter vos perceptions, votre corps (structure) et améliorer conséquemment vos comportements.

Dans la prochaine série d'articles, nous étudierons ensemble comment les émotions peuvent contribuer à nos douleurs et maladies et comment elles peuvent agir positivement et négativement sur notre capacité de guérir. Et ce n'est pas ce que vous croyez. Je vous ferai part de mes observations et de ma compréhension de toute cette belle mosaïque humaine.

En terminant, j'aimerais vous remercier de me lire et surtout de partager ce que vous retirez de ces articles. Plusieurs d'entre vous me font part de vos commentaires et ils sont tous très appréciés. La fin de semaine du 24 septembre j'étais en Suisse pour donner une formation aux chiropraticiens Network et je parlais de mes articles, comment je m'y prenais, comment les écrire, le temps nécessaire, ce que ça m'apporte ainsi que vos commentaires constructifs et vos questions qui m'obligent à m'améliorer. À ma grande surprise, presque tous les francophones présents (France et Suisse) me lisent régulièrement.

Nous aurons dans les prochains mois un sprint intensif pour présenter certains ateliers tous différents les uns des autres. Inscrivez-vous rapidement et si vous avez déjà fait certains ateliers, nous vous recommandons de les refaire de façon périodique, parce que nous les changeons et adaptons régulièrement.

Il ne nous reste que quelques places pour le « Clear Day ». Si vous voulez progresser rapidement dans vos niveaux de soins ou voulez donner un « boost » à votre processus de guérison, parlez-nous-en.

Nos prochains ateliers de Niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison seront les mardi 18 octobre et 8 novembre à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur l'Intégration somato respiratoire en transformation le 26 octobre, un autre atelier sur l'Intégration somato respiratoire en Éveil le 16 novembre, un atelier sur le Niveau 2 d'entraînement le 5 octobre et le 9 novembre en anglais, un autre sur le Niveau 3 d'entraînement le 2 novembre, le 30 novembre en anglais et un atelier sur les Saisons le 19 octobre. 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. 03.10.11**

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>.