

La vérité sur les émotions, 7^e partie

C'est pendant l'enfance que le système limbique, alors en développement, rend l'enfant capable de créer des relations humaines significatives. C'est également le meilleur temps pour l'enfant d'apprendre des parents les comportements appropriés envers les autres et comment s'occuper des autres, des animaux, des jouets et de l'environnement. Le sens des autres et l'empathie se développent vers l'âge de trois ans. Ces qualités sont essentielles pour la survie de l'espèce comme nous la connaissons.

Lorsque l'enfant commence à développer le sens des autres et des choses, il devient conscient des besoins des autres, l'enfant n'est plus seulement concerné par les possessions, mais aussi par comment s'occuper de ses possessions; c'est à moi et je dois m'en occuper. Il y a toute une génération (devinez laquelle) où ces concepts ont été oubliés. L'idée de réparer, de réutiliser et de recycler a beaucoup de difficulté à prendre forme. C'est peut-être la raison pourquoi nos sites d'enfouissement, nos hôpitaux, nos foyers de personnes âgées et nos institutions mentales débordent. Le sens de l'altruisme n'a pas pu germer ou prendre forme dans le système limbique en développement.

Apprendre à contrôler nos émotions est également une tâche importante pour le cerveau qui entre en relation avec le monde. Afin d'éviter des conflits, nous donnons souvent aux enfants ce qu'ils veulent, quand ils le veulent. Malheureusement, ces derniers n'apprennent pas la gratification différée. Un cadeau attendu est toujours mieux reçu. Trop de gens veulent tout, tout de suite, sans développer les muscles nécessaires pour non seulement l'obtenir, mais aussi pour s'en occuper ou en prendre soin. Même chose pour la santé, n'est-ce pas?

Quelle est la connexion entre la prise de conscience physique, sensorielle et émotionnelle? Si nous demandons à des adultes: quel est votre tout premier souvenir, ils retournent inévitablement à la période où le système limbique commence à prendre une certaine maturité. Comme le développement du système limbique s'enclenche, le réseau neurologique connecte le système sensoriel et moteur aux émotions et la mémoire est ainsi établie et peut s'installer.

Prenez une seconde et retournez à votre premier souvenir. Quels étaient les couleurs, les sons, les odeurs, le goût et les émotions? Que vous souvenez-vous de vos mouvements? Qui d'autres étaient présents et comment vous sentiez-vous avec ces personnes? Prenez un moment et retournez à votre premier souvenir avant de continuer de lire. Comme vous avez pu le constater la mémoire est riche des sens de la vue, de l'ouïe, de l'odorat, de mouvements et d'émotions. Ce sont les nombreuses connexions neurologiques qui nous donnent nos souvenirs.

Le système limbique nous permet de voir les choses en contextes. Cette nouvelle forme de prise de conscience est utilisée par l'enfant pour comprendre ses relations, son sentiment d'appartenance et sa place dans la société. « Ça » n'est plus quelque chose que je mange parce que j'ai faim. Nous reconnaissons maintenant que le spaghetti « ÇA » bouge dans la bouche, que les fraises sont rouges et que j'aime la couleur de ma chemise, etc.

Un de mes tous premiers souvenirs est un déménagement. J'avais 4 ans. Nous déménagions du 102 rue Principale au 104 rue Principale. C'était un après-midi d'été vers 16 heures. Il faisait beau et chaud. Ma mère alors épuisée me tenait la main. Nous marchions d'une maison à l'autre. Une de mes tantes nous accompagnait. Elle riait. Je transportais un chaudron. Je me souviens également du poids du chaudron. Je revois tout ça comme un film. L'imagination, les rêves et la cognition naissent de cette interaction complexe avec le système limbique.

L'âge de trois ans est également un temps important pour l'empreinte physique, c'est-à-dire le développement de notre mémoire corporelle. Au fur et à mesure que l'enfant rencontre de la nouvelle information, il bougera son corps de façon à comprendre, réunir et mettre en application. De cette façon, tous les sens et les muscles contribuent à l'apprentissage. Je me souviens lorsque nous avons acheté notre chalet, il y a plus de vingt ans maintenant. Nous allions souvent en forêt prendre des marches avec les enfants. Ayant certaines connaissances rudimentaires dans les plantes de sous-bois, j'enseignais aux enfants certaines caractéristiques des plantes ainsi que les relations qui existent entre les arbres, la lumière, et la présence des plantes. Un de mes garçons devait se mettre à genoux, toucher et sentir les plantes en question. C'est un peu comme s'il disait à son corps : « Corps, je veux que tu apprennes et mémorises ce qui se passe ici ». Lorsque les enfants entrent en contact avec quelque chose de nouveau, ils bougeront leur corps pour imiter ou se conformer à la configuration physique d'un nouvel objet ou d'une nouvelle situation pour mieux le comprendre et en faire l'application lorsque ce sera pertinent. Nos mouvements facilitent le processus qui nous aide à comprendre physiquement nos relations avec le monde.

Bien qu'il y ait plusieurs formes de mouvement, il y en a 3 qui se démarquent. Le premier est le mouvement de la respiration, le deuxième est le mouvement des gros groupes musculaires, particulièrement ceux de la colonne vertébrale et du bassin, et finalement les mouvements plus raffinés comme jouer d'un instrument de musique, l'écriture ou le dessin.

Avec l'analyse vertébrale Network et les exercices d'I.S.R. nous touchons à deux de ces mouvements essentiels à tout apprentissage. C'est également pourquoi les gens apprennent lorsqu'ils viennent à la clinique. Cet apprentissage naît d'abord d'une expérience sensorielle et musculaire. Cette nouvelle information peut maintenant accéder aux parties supérieures du cerveau. Depuis que vous êtes sous soins Network, combien d'entre-vous réagissent mieux à certaines situations de stress? Combien d'entre-vous ont développé de nouveaux intérêts? Combien d'entre-vous ressentent le besoin de faire certains exercices ou changer votre alimentation? Etc. Comment est-ce possible? Votre corps fonctionnant mieux, étant plus souple, ayant plus de capacités à intégrer l'information de l'environnement, vous prenez des décisions différentes basées sur un ensemble de connaissances qui ne se limitent pas au cerveau cognitif, émotif ou primitif. Ce nouvel apprentissage est global et est basé sur l'ensemble des différents systèmes neurologiques, moteurs et sensoriels.

L'été est le meilleur temps pour commencer des soins Network ou de les accélérer. Parlez-nous de notre promotion unique pour les enfants au mois d'août.

Nos prochains ateliers de Niveau 1: Introduction au processus d'autogénération seront les mardi 26 juillet et 16 août à 19 h. Nous aurons aussi un atelier d'Intégration somato respiratoire le 14 septembre à 19 h 15, un atelier sur l'Intégration somato respiratoire en transformation le 26 octobre, un atelier sur le Niveau 2 d'entraînement le 5 octobre, un autre sur le Niveau 3 d'entraînement le 2 novembre et un atelier sur les Saisons le 19 octobre toujours à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 18.07.11

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>.