

## ***La vérité sur les émotions, 8<sup>e</sup> partie***

La nature de la mémoire a été depuis longtemps la source de conjectures et de nombreux débats. Il y a aujourd'hui, parmi les spécialistes qui étudient la mémoire, un consensus pour dire que la mémoire n'est pas localisée dans un endroit précis du cerveau. Bien au contraire, la mémoire est constituée de voies nerveuses qui se déclenchent en patrons dans tout le corps en même temps. Dr Candice Pert (Molecules of emotions) mentionne que la mémoire est comme un hologramme de notre corps tout entier où chaque partie est connectée à toutes les autres parties. Ce réseau est constamment soumis à de nombreuses modifications et mises à jour. De cette façon, nous pouvons relier nos idées et nos mémoires avec des combinaisons infinies.

La base de notre mémoire se développe au fur et à mesure que nous faisons l'expérience de notre environnement avec notre système sensoriel. Différentes parties du cerveau perçoivent des sensations spécifiques. Les patrons se développent et nous permettent de nous souvenir de toutes sortes de sensations différentes qui se manifestent comme une mémoire spécifique. Ces patrons sont associés avec des régions spécifiques et spécialisées du cerveau. Par exemple, la partie postérieure du cerveau est associée à la vision. Les côtés du cerveau sont associés à l'audition, etc. Lorsque vous vous souvenez d'un moment précis avec votre mère, les images, les sons, les sensations, les odeurs, les mouvements et les émotions émergent de plusieurs endroits du cerveau en même temps mais sont reliés neurologiquement et c'est ainsi que se forme la mémoire.

Les patrons neurologiques, en constante évolution, servent comme base de référence et nous continuons à en ajouter, espérons-le, tout au long de notre vie. Au fur et à mesure que nous sommes exposés à de nouveaux apprentissages, le cerveau se souvient des anciens et nous donne des images de nos apprentissages passés provenant de plusieurs parties du cerveau à la fois. De cette façon, de nouveaux apprentissages peuvent être intégrés dans nos patrons neurologiques déjà existants. Cette façon d'apprendre nous donne l'opportunité de changer et d'enrichir notre réseau nerveux, nous donnant ainsi une vision du monde plus complexe et complète.

L'information débute comme une mémoire à court terme dans le système limbique où elle est combinée avec notre système émotif afin d'y ajouter des composantes de survie essentielles. Lorsque cette information est mise en valeur et qu'elle est pratiquée, elle devient un modèle ou une base de référence pour la réorganisation de nos anciens patrons. Cette réorganisation de nos patrons de base devient notre mémoire à long terme dans tout notre corps. Heureusement, nous pouvons continuer à élaborer et à mettre à jour de nouveaux patrons tout au long de notre vie. Quatre-vingt-dix pour cent de ces patrons sont acquis dans les cinq premières années de notre vie et nous donnent la base ou le gabarit sur lequel nous pouvons appuyer tous nos nouveaux apprentissages.

Lorsque ces patrons sont des patrons de survie ou de défense, apprendre des choses vraiment nouvelles sera difficile. Lorsque ces patrons sont des patrons de curiosité, d'émerveillement ou de gratitude et qu'ils sont associés à des comportements renforcés positivement, nous apprendrons toute notre vie durant avec ces mêmes émotions.

Je vais maintenant vous demander de faire quelques petits exercices. Vous ne pouvez pas continuer de lire. Vous devez faire l'exercice d'abord. Fermez vos yeux, prenez une bonne minute et souvenez-vous de votre premier baiser. Allez-y. Ne continuez pas de lire si vous n'avez pas fait l'exercice. Vous allez vous priver d'une expérience émotionnelle importante.

Je suis convaincu que vous vous rappelez de la température (soleil, soir, nuit, chaud, froid, etc.) des vêtements que vous portiez, de la sensation que vous avez éprouvé lorsque vos lèvres se sont touchées, des odeurs, de l'endroit où vous étiez, etc.

Faisons un autre exercice si vous le voulez bien. Souvenez-vous d'un moment tôt dans votre vie où vous vous étiez blessé; chute en vélo, en patins, coupure, etc. Encore une fois prenez une minute pour revisiter un de ces moments en particulier.

Qui étaient les personnes autour de vous? Est-ce qu'il y avait des personnes qui vous aimait comme votre mère ou votre père? Comment ont-ils réagi? Étaient-ils fâchés, en colère, inquiets, en panique, souriants, confiants, anxieux? Encore une fois, mettez le mot qui vous convient pour cette mémoire spécifique.

Permettez-moi de vous demander de faire un autre exercice. Cette fois, pensez à la première fois que vous avez été confronté à la maladie d'une personne que vous aimiez; un parent, un grands-parents, frère, sœur, oncle, tante, etc.

Fermez vos yeux et revivez pendant une autre minute ce moment. Plusieurs d'entre vous ressentiront des choses physiques et j'aimerais savoir où sont les sensations à l'intérieur de vous? À la poitrine, à l'abdomen, au dos? Comment cette maladie s'est terminée? Décès, guérison, non guérison, début d'un long processus qui a bien tourné ou mal tourné? Avez-vous l'impression que ce que vous avez ressenti vous appartenait ou bien avez-vous ressenti les sensations des autres?

Je peux dire presqu'à 100% que vous réagissez encore aujourd'hui de la même façon, surtout si vos mémoires datent d'avant l'âge de 5 ans. Si vous aviez 20 ans, c'est une autre histoire. Les patrons neurologiques développés tôt dans l'enfance sont très persistants parce qu'ils sont rattachés à notre survie.

Nous ne pouvons pas effacer ces patrons. Nous ne pouvons que les remplacer par de nouveaux qui nous seront plus utiles. Nous ne pouvons pas le faire de façon cognitive parce que nos mémoires et patrons ne sont pas uniquement dans notre cerveau. Nous devons le faire de façon corporelle où tout notre être entier est impliqué avec une attention et une émotion intense. Les pierres angulaires pour créer de nouveaux patrons semblent être reliées à la respiration, le mouvement, la sensation du toucher, la perception de notre environnement, notre attention et nos émotions. L'apprentissage se fait de façon totale, globale et non seulement avec nos pensées. La cognition est le résultat de l'expérience corporelle d'un événement.

Si vous avez une douleur ou une maladie ce n'est pas la douleur ou la maladie qui doit changer. C'est un de vos patrons neurologiques qui continue de recréer jour après jour, année après année les mêmes douleurs et comportements.

L'A.V.N. et l'I.S.R. sont les outils par excellence pour vous permettre de créer de nouveaux patrons non seulement pour vos douleurs mais pour votre vie.

Nos prochains ateliers de Niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison 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. 25.07.11**

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>.