

## *La beauté des traumatismes et du corps - 2<sup>ème</sup> partie*

En continuant sur mon histoire personnelle de la semaine dernière, au triage mon pouls était à 80 et ma pression était 80 sur 50, ce qui était un peu bas selon l'infirmière. Selon moi, j'étais en grande forme et je vous explique pourquoi dans quelques instants. Lors de mon passage à l'urgence, dans tout cet énervement, je prenais mon pouls très régulièrement. Mon pouls se maintenait entre 65 et 80. J'étais heureux parce que ça me disait que je n'aurais probablement pas de séquelle émotive de cet accident. Je n'étais plus dans un état de danger « fight-or-flight » ou en état d'urgence. Les gens qui souffrent du syndrome post-traumatique se maintiennent en état d'alerte constamment. Mon corps, en bougeant et en tremblant comme il l'a fait, a remis mon système nerveux à jour.

C'est bien entendu que ce petit événement n'a rien à voir avec le vrai stress d'un soldat dans sa tranchée. Cependant, les mêmes règles s'y appliquent. Combien de fois lors d'un événement traumatique physique ou émotif notre corps se met à trembler? Ces tremblements sont souvent associés avec des mouvements des bras et des jambes. Et que fait-on avec ces tremblements et mouvements? Nous voulons les arrêter. Les ambulanciers, comme les gens à l'urgence veulent également les arrêter. C'est grâce à ces tremblements et mouvements que le corps procède instinctivement à une mise à jour ou à un « reset » comme on dit chez nous.

Je me souviens d'un court métrage qui avait été présenté aux étudiants de génie forestier à l'université Laval. Les gens faisaient des études de terrain sur la sylviculture, science qui a débuté vers la fin des années 70. À la fin du court métrage, on nous montrait un loup qui avait été blessé et capturé et que l'on avait tenté d'apprivoiser sans aucun résultat. Lorsqu'ils l'avaient finalement relâché, le loup s'était mis à courir puis soudainement il s'arrêta et il se mit à tourner en rond, à se rouler sur le dos comme une toupie, à se relever sur quatre pattes, à trembler et à se retourner sur le dos encore une fois. Ce stratagème avait duré quelques minutes. Puis, il s'immobilisa et repartit en marchant rapidement vers le boisé. C'était sa façon de récupérer du stress intense qu'il venait de subir en vivant en captivité durant les dernières semaines.

Avec l'Analyse Vertébrale Network (AVN) et les exercices d'Intégration Somato Respiratoire (ISR) les gens peuvent littéralement passer au travers de plusieurs formes de traumatismes. Notre méthodologie est tout aussi efficace pour les traumatismes physiques, émotifs ou mentaux. C'est également efficace pour les traumatismes récents et les traumatismes passés. Notre méthode, comme nous la pratiquons, permet de recréer ou de créer les sensations physiologiques et les états affectifs nécessaires pour transformer les peurs et les sentiments d'impuissance. Nous obtenons ces résultats grâce à une prise de conscience de nos sensations physiques du corps.

Ces prises de conscience semblent être des réactions d'instincts sans que la psyché soit impliquée. De ce fait, le plus gros travail qui doit être accompli pour accéder à ces prises de conscience est justement de permettre à la psyché de s'impliquer sans la peur et l'impuissance. Et c'est beaucoup plus facile que l'on croit.

Depuis que le monde est monde, les gens ont tenté de gérer ces sensations terrifiantes et puissantes en faisant des choses qui viennent annuler ces perceptions. Nous n'avons qu'à penser aux divers rites religieux, au théâtre, à la danse, à la musique, à la méditation et dernièrement à des produits que l'on appelle médicaments. D'autres façons qui nous permettent de mieux gérer ces sensations sont le Yoga, le Tai Chi, les exercices vigoureux et plusieurs autres disciplines de « body work ». Bien que ces méthodes amènent de grands réconforts, elles ne stimulent pas suffisamment les mécanismes physiologiques de base qui permettent aux individus de transformer leurs expériences traumatiques.

Certaines personnes savent ce que sont leurs expériences traumatiques et d'autres ont subi des traumatismes et ne s'en souviennent pas. Enfin, d'autres se souviennent de certains événements, mais ne réalisent pas que leur système est encore traumatisé. Pas surprenant que certaines douleurs physiques reviennent ou que leur pression sanguine se maintient à la hausse ou que leur douleur à l'épaule ou au dos revienne de façon périodique ou dans certaines circonstances précises.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'auto guérison, auront lieu les mardis 20 novembre et 11 décembre à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur Les maisons énergétiques, le mercredi 14 novembre à 19 h 15, un atelier sur l'Intégration Somato Respiratoire en transformation (stages 4-5) le mercredi 21 novembre, un atelier sur le Niveau 2 d'entraînement le mercredi 28 novembre en français et le mercredi 12 décembre en anglais, un atelier sur le Niveau 3 d'entraînement le mercredi 5 décembre ainsi qu'un atelier sur le THADA le 16 janvier 2013 toujours à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 12.11.2012**

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, remplissez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.