

## *La beauté des traumatismes et du corps - 4<sup>ème</sup> partie*

Les tremblements et mouvements que je faisais sur la chaise de chirurgie étaient une partie intégrale d'un processus inné qui permet au système nerveux, et probablement au système de tissus conjonctifs, de revenir à un fonctionnement normal et ainsi, permettre à ma psyché de désamorcer l'événement qui venait de se produire. Si je n'avais pas connu les réactions « étranges » de mon corps, peut-être aurais-je été effrayé et peut-être aurais-je voulu les arrêter ou même les combattre.

Peter Levine, dans son livre « The unconscious voice », mentionne que le gestionnaire d'un parc en Afrique central lui aurait dit : « Avant que nous relâchions les animaux sauvages dans la nature, nous devons nous assurer qu'ils aient tremblé, bougé et respiré profondément. S'ils ne l'ont pas fait, ils ne survivront pas dans la nature. Ils vont tout simplement mourir. »

Nous tremblons lorsque nous avons froid, lorsque nous sommes nerveux, anxieux ou apeurés. Nous tremblons lorsque nous sommes en amour ou prêt de l'orgasme. Les gens qui font du Qigong ou du yoga Kundalini ou qui sont adeptes de mouvements subtils, mentionnent des états de grâce et de consciences nouvelles associés avec ces tremblements et ces mouvements.

Qu'est-ce que tous ces tremblements ont en commun et pourquoi se produisent-ils? Ils résultent de mécanismes de survie efficaces qui existent depuis qu'il y a des créatures multicellulaires sur la planète. Ces mouvements et tremblements permettent à ces organismes de se mettre à jour et ainsi être prêts pour les prochains épisodes de la vie qu'ils soient dangereux ou amoureux. C'est une façon de nous ramener sur terre, dans le moment présent, ici et maintenant.

Paule vient nous voir pour une douleur au cou et à l'épaule qui dure depuis plusieurs années. Elle a vu plusieurs personnes sans trop de résultats. Depuis une dizaine d'années, elle a abdiqué et elle a appris à vivre avec ses douleurs. Les médicaments qu'elle prend commencent à avoir des effets secondaires trop marqués et mettent sa santé en danger.

À l'examen, elle me mentionne un accident de voiture qu'elle aurait eu quelques années avant le début de ses douleurs. Elle me dit que ce n'était probablement pas relié parce qu'il s'était écoulé trop de temps entre l'accident et l'apparition de ses douleurs. Au toucher, son corps me disait que la source de toutes ses raideurs correspondait au temps de son accident.

Nous commençons les entraînements. Elle est une bonne patiente et devient rapidement attentive à son corps. Elle note toutes sortes de changements subtils. Un jour, elle me dit qu'elle veut arrêter les soins. Je suis surpris et lui demande pourquoi. Elle me répond : « Après la dernière visite, j'ai commencé à trembler dans ma voiture et je n'ai pas aimé ça. J'ai eu peur. J'ai dû prendre des médicaments contre l'anxiété. Je ne veux plus que ça se reproduise. Donc, j'arrête. »

Une fois que le choc de sa déclaration fût passé, je lui demande ce qui lui faisait peur dans les tremblements. Elle réfléchit un bon moment, et elle me dit : « Je ne crois pas que ce sont les tremblements qui m'aient fait peur. » Je lui demande ce que c'est et après une longue période de réflexion elle me répond : « Aucune idée. » Mais sa voix la contredit. J'apporte à son attention l'émotion dans sa voix. Elle confirme et me dit que c'est comme ça qu'elle se sent juste avant une attaque de panique. Je lui demande combien elle en a eu et elle

me répond : plusieurs. Comment ça se termine? Le plus souvent, je prends des médicaments, je me parle, je me calme et ça passe.

Je sais par expérience qu'à ce point nous sommes prêts d'avoir un tournant dans la vie de Paule. Je lui demande quel serait le pire scénario qui puisse arriver si elle se donnait la chance de vivre totalement et pleinement l'expérience de peur, de tremblements et tout ce qui vient avec. D'après son regard, elle pense que j'ai perdu la tête. Je lui mentionne que si son corps tremble, il tente peut-être de guérir et qu'elle, en ayant peur de ce que son corps fait, elle l'empêche de guérir. Je lui dis qu'il n'y a pas de meilleur endroit qu'ici à la clinique pour faire cette expérience avec des gens pour la guider. Elle me dit qu'elle n'aime pas ça, mais elle veut bien « essayer ».

On commence la visite. Peu de temps après, elle se met à trembler. Je lui dis d'observer ses tremblements. Y a-t-il des émotions, des pensées ou des souvenirs qui remontent à la surface? Elle répond que non. Soudainement, son corps change ses tremblements en mouvements brusques et rapides. Elle me regarde et semble me dire de faire quelque chose. Je lui dis de continuer d'observer, que ce qui vient de se produire fait partie du processus normal et que tout va bien.

Puis, son corps s'arrête, elle prend quelques grandes respirations et éclate en sanglots. Des sanglots qui durent environ une minute. Puis, c'est le calme complet. Elle me raconte par la suite en détail, la signification et le pourquoi des tremblements et des mouvements. Lors de son accident, les ambulanciers étaient inquiets de sa colonne cervicale. Ils lui avaient mis un collet et ils avaient attaché ses membres solidement à une planche. Lors de son transport à l'hôpital, elle avait tenté de bouger, mais sans succès. Elle se croyait paralysée à tort.

Son corps tentait depuis des années de se libérer de ce traumatisme et elle, parce qu'elle ne comprenait pas et qu'elle interprétait mal, arrêta le processus de guérison. Sa vie a totalement changé depuis. Lorsqu'elle sent des choses dans son corps, sa peur se transforme en curiosité et elle explore. Ses douleurs ont presque disparu.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'auto guérison, auront lieu les mardis 11 décembre et 8 janvier à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur le Niveau 2 d'entraînement le mercredi 28 novembre en français et le mercredi 12 décembre en anglais à 19 h 15, un atelier sur le Niveau 3 d'entraînement le mercredi 5 décembre ainsi qu'un atelier sur le THADA le 16 janvier 2013. Il y aura une 2<sup>e</sup> partie pour l'atelier sur Les Maisons énergétiques du 14 novembre passé, elle aura lieu le mardi 22 janvier 2013 à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 26.11.2012**

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>.