

La beauté des traumatismes et du corps - 7^{ème} partie

Beaucoup de gens considèrent les conséquences d'un traumatisme comme un processus mental ou un désordre au cerveau. Les conséquences se retrouvent également dans notre corps. Il n'y a pas de division ou de séparation entre le corps, le système nerveux et le cerveau. Tout est relié et interconnecté. Chacune des cellules de votre corps communique avec toutes les autres cellules et ce, de façon quasi instantanée.

Lorsque nous sommes traumatisés ou blessés, nous devenons rigides, nous cessons de respirer (pendant un court moment), nous adoptons une nouvelle tension neuro musculo squelettique incluant les aponévroses (fascia) et notre cerveau primitif prend le contrôle de notre corps. Lorsque ce dernier prend le contrôle, les parties supérieures du cerveau que l'on dit rationnelles, sont mises en pause de façon momentanée et nous nous défendons, nous nous enfuyons ou nous gelons sur place.

Cet état de « geler sur place » est bien connu dans la littérature et aujourd'hui, cette condition se nomme le syndrome du stress post traumatique.

Les cultures amérindiennes des 3 hémisphères semblaient avoir compris la nature de la peur et l'essence des traumatismes et ce, de façon fascinante. Ils avaient également trouvé une manière de transformer et de guérir cette peur et cette rigidité par des rituels shamaniques.

Quiconque a souffert d'un traumatisme important sait qu'après, il y a une période de paralysie, une absence de mouvement d'une ou de plusieurs régions du corps, suivie d'une perte du sens de qui nous sommes, de ce que nous devons faire et de notre connexion avec le monde qui nous entoure. Cette paralysie, associée avec la peur, peut nous faire penser à un chevreuil en train de regarder nos phares de voiture sans qu'il ne fasse le moindre mouvement pour nous éviter.

Durant la guerre civile américaine, plusieurs jeunes soldats mal entraînés et soudainement exposés à voir leurs camarades exploser autour d'eux, à entendre le bruit des canons, à sentir l'odeur de putréfaction de la chair humaine, se retrouvaient non fonctionnel. Les médecins du temps avaient trouvé un nom pour décrire la condition dont souffrait tant de combattants : « soldier's heart ». Cet état était associé à de l'anxiété, de l'arythmie cardiaque et à des terreurs nocturnes. Un autre terme originaire de la guerre civile est la « nostalgie » qui se définit par la difficulté ou l'incapacité de rester concentré sur le présent et de vivre sa vie avec signification.

Durant la première guerre mondiale, Freud avait créé le terme « la névrose du combat » pour décrire cette même condition. Par la suite, il y eut le « shell shock » ou psychose traumatique et lors de la deuxième guerre mondiale, le terme « névrose de la guerre » apparut. Au cours de la guerre du Vietnam, on parla de « l'épuisement lors d'opération de combat » et finalement, l'expression qui semble être là pour rester jusqu'à la prochaine guerre est le « syndrome du stress post traumatique ».

Vous pouvez constater qu'il n'y a rien de nouveau dans la recherche pour décrire cette manière d'être et/ou de réagir. Il est évident que la grande majorité d'entre nous n'avons jamais été exposé à de telles horreurs cependant, notre corps et notre esprit ont le potentiel de réagir de la même façon. On y ajoute de la fatigue, du stress, un nouvel environnement, une perte de ses repères habituels et nous devenons vulnérables. Un événement plutôt anodin est alors suffisant pour déclencher une cascade de réactions dans notre corps et notre esprit.

Dans ces conditions, nous ne pouvons pas seulement traiter le mental et espérer une guérison. Nous devons également considérer le corps comme dans l'exemple de Josette (voir les articles du 3 et 10 décembre 2012).

Le concept, durant lequel le thérapeute demande au patient d'affirmer son pouvoir ou sa volonté et de gérer ces comportements malsains, n'est tout simplement pas logique. La présence d'un thérapeute, prêt à plonger dans la terreur d'un traumatisme en accompagnant son client, associée avec une patience et un savoir faire, semble être beaucoup plus appropriée. Cependant, cette démarche demande que le thérapeute fasse le travail initial sur lui-même d'abord.

Une partie des idées de cet article est tirée du livre de Peter Levine « **In an unspoken voice** ».

Nous avons, en cette période de l'année, une extraordinaire promotion dont les gens que vous aimez pourrait profiter. Il nous reste quelques certificats cadeaux où nous offrons l'examen et les radiographies sans frais. Parlez-nous-en.

Nos prochains ateliers de niveau 1 « Introduction au processus d'auto guérison » auront lieu les mardis 8 et 29 janvier 2013 à 19 h. Nous aurons un atelier sur le THADA le 16 janvier à 19 h 15 et la 2^e partie de l'atelier sur Les Maisons énergétiques du 14 novembre dernier aura lieu le mardi 22 janvier 2013 à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 07.01.2013

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.com