

Mémoire Neuro-Training

L'énergie et le Neuro-Training

Par Valentine Farlot, promotion Neuro-Training 2015/2017

Praticienne en Massages bien-être depuis 2008, je réfléchissais depuis 2013 à la suite de mes formations autres que les Massages, et mes deux attirances penchaient vers la Kinésiologie et l'Ostéopathie. J'avais ce besoin d'aider les personnes en difficulté dont le massage ne pouvait suffire à mieux avancer dans leur vie.

Je voyais une kinésiologue depuis 2005, mais quand je regardais le site de son école, je trouvais cela mal structuré, brouillon et cela ne me donnait pas envie.

En décembre 2014, j'ai fait ma première séance de Neuro-Training à Peypin avec Patricia Maurel, et j'ai beaucoup aimé cette façon presque mathématique de montrer à travers le corps quand quelque chose est mal vécu, et puis montrer sa réaction quand les choses ont été équilibrées. De plus, quand j'ai découvert le site web du Neuro-Training, je savais que j'avais trouvé ma suite.

Dans ma vie, je n'ai pas fait d'études universitaires. J'ai fait beaucoup de formations dans l'aérien, comme dans le développement personnel.

Je considère le Neuro-Training comme de vraies études, et je ne m'attendais pas à cette complexité. Mais la médecine chinoise est complexe et José Chouraqui réussit en 2 ans à nous initier à cela, sachant que notre expérience future sera le mode d'emploi. C'est tellement riche.

Je réalise aussi avec cette formation que **le Yoga** est une discipline tellement complète, et je peux maintenant grâce au Neuro-Training mieux expliquer les phénomènes expérimentés.

Je vais parler, dans ce mémoire, de **la stimulation de l'énergie à travers mon expérience de vie, et tout ce que le Neuro-Training m'aura apporté et donné comme précisions.**

L'énergie par le mouvement

Tous les enfants font du sport et c'est même obligatoire à l'école. J'ai toujours aimé le sport et senti à quel point il m'était indispensable pour mon équilibre mental. Je sens que lorsque je n'en fais pas et aussi lorsque je ne suis pas sortie de la maison, j'ai comme une impatience dans mon corps, que ma tête se brouille, que mon énergie mentale est négative, qu'un surplus d'énergie n'arrive pas à sortir, que ça bouillonne à l'intérieur. En courant, je sens outre les graisses du ventre et du dos se libérer, les pensées obsessionnelles se dissiper, l'équilibre trouver sa place.

Grâce au Neuro-Training aujourd'hui, je peux davantage expliquer quelle énergie est stimulée par le sport. Le corps étant composé de 65% d'eau, **le mouvement** du corps facilitera le bon fonctionnement de la **lymphe et du rein**. L'eau, c'est aussi le courage d'être soi. Lorsque le système d'épuration se coince, c'est que la personne résiste à ce qui lui est essentiel.

La lymphe :

La lymphe a 3 fonctions :

- Maintenir propre et sain le milieu aquatique dans lequel baignent nos cellules pour une meilleure évacuation vers le foie et le rein
- La défense dans le système immunitaire grâce aux lymphocytes
- Transporteur d'éléments nutritifs (lipides, protéines du tissu vers le sang)

Source : Module Intégration

C'est l'organe le plus important. Son rôle est de retenir les substances étrangères avant leur élimination. Elle évacue ce qui ne sert plus.

Si la lymphe n'est pas en mouvement, la poubelle de notre corps n'est pas vidée et les toxines n'arrivent plus à sortir. Quand nous vidons notre poubelle, nous accédons à notre lumière. On peut le faire soi-même en suivant la séquence de **stimulation des points neuro-lymphatiques de notre système inné** pour une énergie à court ou long terme.

Il faudra boire beaucoup d'eau après les corrections pour accompagner ce nettoyage.

Le rein :

Le maître mot du **rein** est **la peur** et particulièrement **la peur du mouvement**.

D'ailleurs lorsque José a décrit les particularités de chaque méridien, j'ai reconnu dans chaque méridien des gens de mon entourage et moi-même, je me suis sentie très "rein".

Le rein contrôle tout. Son ennemi est la peur et notre plus grande peur est celle de notre propre puissance. *Source Module : les 5 éléments fonctionnels*

Le mouvement, l'exercice, l'activité sexuelle sont des fonctions qui stimulent la production des **catécholamines et donc l'activité du cerveau**. En l'absence de mouvement, la production des catécholamines ralentit et **la charge émotionnelle négative** (C.E.N) s'installe.

Source : Module Mental optimum 1

En séance Neuro-Training, on a moyen de vérifier avec **5 tests physiques**, si c'est un problème **de lymphe**, avec le **test musculaire** du psoas si le rein a un problème énergétique (unilatéral) ou fonctionnel (bilatéral).

Notre Chi vrai trouve sa productivité dans les reins. Notre pouvoir vient des reins. Si nos reins sont fragiles, nous n'avons pas d'énergie. Le rein contrôle la relation entre l'énergétique et la structure.

L'énergie par l'alimentation

Enfant, si j'avais eu le choix, je n'aurais mangé que des pommes. La viande me répugnait. Les desserts ne m'intéressaient pas. J'aimais le pain aussi, le beurre mais lorsque je tombais malade (j'étais très souvent enrhumée), **j'avais du mal à récupérer**. Plus tard j'ai compris pourquoi. Ma mère me soignait avec du lait chaud et du miel et à l'âge adulte, grâce à mon homéopathe-acuponcteur qui m'a fait arrêter le lait, j'ai compris que je nourrissais mes microbes.

Avec le Neuro-Training, je comprends que les **3 plus grands poisons de la lymphe sont les sucres, les farineux et les laitages**.

L'énergie par le Yoga

J'avais un ami, Alain, rencontré en 1995, très en paix avec lui-même alors que les circonstances de sa vie n'étaient pas particulièrement favorables. Il était sans femme, sans travail et sans argent.

A son contact, je sentais que je n'avais plus de problème et comme il faisait du **yoga**, je me suis dit que c'était ce qui lui donnait cet équilibre et m'inscrivis donc aux cours hebdomadaires en 1995.

La première chose que le yoga m'a apporté, c'est d'être davantage dans la construction que dans la destruction, dans le sens où j'ai commencé à arrêter de me saboter même si je sortais de mon chemin de construction saine ; accepter mes paradoxes comme celui de pouvoir fumer tout en étant une sportive, de manger un croissant et boire un chocolat chaud tout en mangeant sainement et bio.

Mes professeurs de yoga Jeannine et Jean-Claude Caro Garrido étaient formidables et organisaient aussi une fois par an, l'été, un stage de yoga intensif où plus rien dans ma vie ne manquait. Outre ce que je décris plus bas, on commençait par la **relaxation qui active la glande pinéale**, le Yoga du rire, la **méditation sous hypnose (Yoga Nidra)** que l'on retrouve en Neuro-Training lorsqu'on aborde les **états profonds** dans *Mental Optimum 2*.

On stimulait l'énergie du corps grâce aux exercices de :

***Assouplissements** pour la santé des muscles.

Les étirements musculaires augmentent la mobilité de la colonne vertébrale par l'assouplissement des muscles et des tissus conjonctifs rattachés à la colonne vertébrale. Un étirement régulier maintiendra le muscle souple plus longtemps avec l'âge.

Les étirements libèrent les surrénales, glandes liées à l'anxiété, au passé. **L'extension du muscle entraîne son adaptation au passé**. Ça veut dire qu'après une série d'étirements, on peut **davantage vivre le moment présent**.

***Méditation Tratak** sur support d'une flamme, un très bel exercice de **concentration**, en deux étapes, qui se pratique pour améliorer la concentration et contrôler le flux des pensées. **La flamme est placée devant soi, à hauteur des yeux, au centre.**

Je me rends compte que Tratak active **les fonctions cérébrales** et en particulier celle du système d'activation de la réticulée (**SAR**). On active là le cerveau vigilant, en supprimant les données inutiles, ajoutant les données utiles, déformant l'information si nécessaire, et en contextualisant l'information. Cette position active les neurones qui permettent de donner une **priorité dans l'instant**. En Neuro-Training, **les corrections par les yeux** sont les plus **puissantes**. *Module Mental optimum 1*

***Pranayamas** sont des exercices de respirations qui réapprennent à respirer. En effet, le stress nous donne une respiration thoracique alors qu'il faudrait retrouver une respiration large et abdominale. Cette **respiration alternée** permet aussi de ne pas laisser une narine se boucher et altérer notre capacité de récupération. En neuro-training on parle d'**ionisation**, l'équilibration des ions positifs et négatifs, sachant qu'on a **besoin de ions négatifs** qui sont liés à un bon environnement de **nature**. Lorsque l'on n'a pas assez de ions négatifs, il faut prendre du potassium et que si l'on n'a pas assez d'ions positifs, il faut prendre du calcium. La narine gauche correspond aux ions négatifs et la narine droite aux ions positifs.

***Massages** qui libèrent des tensions physiques et mentales. On apprend à donner et à recevoir, à doser son toucher, à respecter l'autre, à l'écouter. Je me souviens avoir été massée et m'être effondrée d'émotions lorsqu'allongée sur le dos, un stagiaire avait mis **ses mains en coupelles sous ma tête**. J'avais comme retrouvé la sensation d'avoir été un bébé. Aujourd'hui je comprends qu'il avait en plus stimulé mon **cerveau limbique, émotionnel**, de par l'afflux du sang. Plus tard, dans le mémoire, je parlerai plus précisément du Neuro-Training à travers e mon expérience professionnelle en massages.

***Postures**, utiles pour **le contrôle de l'équilibre**, pour la concentration, le dépassement de soi, la confiance. On frôle ses limites, on n'a pas d'autres choix que d'être dans le présent, on trouve son centre de gravité avec la respiration. On apprend à ne pas avoir peur de ne plus sentir son poids, d'avoir cette sensation de s'envoler. Les postures créent un équilibre, **physiquement et émotionnellement**. En Neuro-Training on dirait alors qu'on **calme nos peurs**.

Les postures sont difficiles car elles nous mettent vraiment en contact avec **notre Yin et notre Yang**. Il faut être présent et en même temps il faut lâcher, il faut du **tonus musculaire en même temps qu'un lâcher prise**, il faut être dans l'acceptation de qui on est, déjà dans sa constitution génétique.

***Mantras** (ou **yoga du son**) pour pouvoir accéder aux mondes plus subtils, vider la tête. La puissance des mantras ne vient pas seulement de leur signification mais aussi des effets vibratoires créés par chaque syllabe quand elles sont prononcées de façon répétée. Les mantras sont également très utiles en tant que support de méditation car ils vous permettent de beaucoup plus facilement faire le vide et d'éviter de vous faire assaillir par un flot de pensées continues.

En Neuro-Training, le **son** est aussi utilisé comme une Meilleure Option Neurologique (**MON**) où l'on emmène l'énergie d'un point à un autre pour libérer une charge émotionnelle négative et aider à la représentation mentale. *Module : Mental optimum 1*

Pour conclure sur le Yoga, j'ai commencé le yoga jeune (31 ans) et n'étudiais pas tant ces techniques mais profitais juste de l'état de libération dans lequel ces séances et stages me mettaient. Nous mangions sainement. L'énergie circulait plus librement et le nettoyage des toxines était fort. **Grâce au Neuro-Training**, j'arrive à comprendre que **le Yoga est la médecine chinoise en pratique**.

Mon expérience de vies privée et professionnelle dans le Massage

Quand je souffrais, enfant, de **maux de règles**, ma mère me massait le bas du dos et cela soulageait ma douleur. J'ai appris dans le module Récupération Physique 1 que ces douleurs provenaient d'un **utérus rétroversé** qui, en effet, bloquait le sang au niveau au fonds de l'utérus et qu'en relâchant le sacrum, on corrige la L3 qui comprime.

Quand j'avais des **migraines**, ma tante Marie-Louise du Danemark me massait le gros orteil. Elle libérait en fait mon foie. **Le foie** est notre centre antipoison. Le méridien du foie commence sur le gros orteil et les premiers points sont ceux qui facilitent la montée de l'énergie. *Module : 5 éléments fonctionnels*

Chi Pervers

Plus tard, je découvrais le partage et l'initiation du massage en stage de yoga et la puissance de l'amour qui était donné.

J'ai fait **ma première formation en 2006** à l'école de Massages **Wat Po** à Bangkok avec le Massage Thaï Traditionnel et me suis spécialisée pendant 2 ans dans ce massage. Ce massage active l'énergie du corps en stimulant les méridiens et rappelle les étirements qu'on retrouve en yoga. Au cours des massages, à l'écoute du corps, **je ressentais chez la personne massée parfois une énergie négative**. Je ne savais pas l'expliquer, mais travaillais naturellement cette énergie et je prenais le temps de la dégager du corps de l'autre et de la sentir évacuée de mon corps. C'était un moment désagréable car j'étais dérangée par cette énergie jusqu'à ce qu'elle sorte et en même temps agréable car je sentais que je débarrassais la personne d'une mauvaise énergie. Ce n'était pas évident de dire à la personne que j'avais senti cette mauvaise énergie. Ces situations ont été beaucoup plus facile à gérer lorsque je me suis formée au Reiki.

Avec les études de **Neuro-Training**, je crois que je peux donner un nom à cette énergie négative : **Le Chi pervers**. C'est en effet lorsque l'énergie d'un **méridien ou canal d'énergie** circule en sens inverse. Alors, il empêche le bon fonctionnement de l'organe concerné et déséquilibre toute la chaîne de l'énergie des méridiens. Dans le Chi Pervers, l'énergie que je perçois la mieux est l'électromagnétique. *Module : Énergie libre*

Quand l'énergie est bloquée, on peut s'imaginer qu'il y a un bouchon et les fluides stagnent trop longtemps, alors ils repartent dans le sens inverse. Ceci arrive dans le cycle d'**alimentation** des 5 éléments, qu'on appelle **Tcheng**. On se demande alors pourquoi le

cycle de contrôle Kô a laissé faire. Le superviseur Kô, tout comme un contrôleur aérien, à un moment donné, a manqué de vigilance et les conséquences peuvent être dangereuses.

Module : Les 5 éléments fonctionnels

Quand l'énergie est coincée dans un méridien, celui-ci ne peut plus alimenter les muscles et tendons, la personne se fatigue. Les autres méridiens alors compensent.

Une non adaptation à la situation va se refléter dans le système musculaire et Le refoulement vient d'une émotion réprimée. Ex. je ne m'accepte pas. Le méridien du pancréas va circuler du point d'extrémité 21 au point d'extrémité 1, cad de haut en bas, au lieu de bas en haut de 1 à 21.

Il faudra **tapoter** ces points d'extrémité pour disperser l'accumulation, l'excès d'énergie bloquée à l'intérieur du méridien en question. On secoue le méridien.

On fera appel aux **extra-méridiens** pour libérer le Chi pervers stocké. *Module : Croyances, peurs, habitudes.* On doit alors voir les refoulements *Module : systèmes innés*

Énergie des méridiens

Il est dit que l'énergie crée la fonction et la fonction crée l'organe. Une pathologie vient toujours par excès et d'un refoulement, on marche à l'envers.

Lorsqu'un **méridien** travaille trop, est en **sur-énergie**, il faut le calmer, enlever les excès en faisant **une sédation** en touchant légèrement **ses points d'extrémité (Lo)**.

Lorsqu'un méridien est en **faiblesse**, il faut faire **une tonification** en massant les extrémités pour augmenter la concentration d'énergie ou équilibrer les déficiences de concentration d'énergie. Lorsqu'on l'équilibre dans sa globalité, le fait de renforcer le premier méridien en vide dans la chaîne d'alimentation Tcheng suffit à équilibrer l'ensemble de la séquence en vide.

En massages, ces 3 étapes sont courantes. On commence souvent par un toucher léger, puis on stimule et finit souvent par tapoter.

Dans le module *Les 5 éléments fonctionnels*, j'ai appris les particularités de chaque **méridien**, leur **mot maître** et leur **tracé** et aussi le type de maladie qui pouvait arriver quand ils ne fonctionnaient pas et enfin leur tracé.

Ce module **a changé ma façon de masser** et je m'applique à préciser mes gestes en respectant davantage le tracé du méridien car lorsqu'on comprend mieux le fonctionnement des méridiens, on ne peut plus masser autrement que dans le sens préféré de circulation du méridien.

Beaucoup de personnes sont sensibles lorsqu'on masse les mollets intérieurs et extérieurs. Il s'agit des méridiens du foie, de l'estomac et de la vésicule biliaire. Cette sensibilité se retrouve aussi au niveau des chevilles extérieures et correspondent à la vessie.

Avec le module énergie libre, je vois qu'il s'agit de **méridiens tendino-musculaires**. Ils suivent le trajet des méridiens principaux, à la différence qu'ils parcourent les creux et les bosses entre les muscles et les tendons.

Depuis lorsque je masse, je peux davantage, après mon massage, expliquer à la personne quelle énergie était bloquée, de quel(s) méridien(s) il s'agissait et surtout donner sa signification **symbolique**. Cette compréhension est très appréciée.

L'énergie par la méditation

J'ai eu besoin d'expérimenter fin 2012 la méditation de façon drastique. J'ai donc choisi de partir faire **Vipassana**.

11 jours de méditation où toute communication avec le monde extérieur est coupée. On laisse le premier jour à l'accueil téléphone, livres etc... Pendant ces 11 jours, aucune parole n'est prononcée. C'est là qu'on se rend compte de **la folie de son mental** et de toutes ses **peurs**. On apprend à ne pas s'attacher aux bonnes sensations, ni aux douleurs et de juste laisser passer. Ça rejoint encore **l'équilibre du Yin et du Yang** et que l'un ne peut exister sans l'autre. Et aussi l'idée que plus on s'attache à quelque chose, plus on attire ce quelque chose, même s'il est négatif. A la fin de ce stage, on réalise à quel point notre mental est nettoyé, serein, et libre d'accueillir d'autres choses, que les peurs ont laissé place à l'intelligence, au discernement et qu'on récupère alors toutes ses capacités mentales.

J'ai vécu une **expérience extraordinaire** et ce après plusieurs jours et heures de méditation. Mes mains sont devenues des aimants et mon corps commençait à se dandiner comme font les autistes. Il s'agit en effet d'un **manque de catécholamines**. Car en l'absence de catécholamines, le balancement rythmique est une simple stratégie de survie qui fait monter le **liquide céphalo-rachidien au cerveau**, lui apportant ainsi les nutriments dont il a besoin. Le mouvement rééquilibre la pression de ce liquide. *Source : Mental optimum 1*
La méditation m'a confrontée à mes peurs insoupçonnées et pourtant omniprésentes. La peur est une énergie yang. Elle influence notre mental. **Se nettoyer de ses peurs** est un des buts majeurs du Neuro-Training. Quand on bascule en **états profonds**, on coupe la dépendance avec ses peurs.

L'énergie par le Reiki

Mon ressenti en massages m'a conduit vers le Reiki. J'avais besoin d'échanger avec d'autres sur ce domaine et de mieux manier cette énergie. **Le Reiki m'a permis de valider mes ressentis** et de faire un travail sur moi. J'utilise le Reiki de façon naturelle dans les situations de la vie de tous les jours.

Le Reiki est **l'énergie universelle** à la disposition de tous que nous pouvons canaliser et avec laquelle nous pouvons travailler grâce à des symboles, des mantras.

Le Reiki, en séance, est axé sur **les chakras et l'Aura**. L'aura reflète l'état de l'esprit.

En Neuro-Training, il est intéressant de comprendre que ce sont **les peurs** qui perturbent la capacité de restitution de l'énergie divine et qui **modifient la couche aurique** qui entoure chaque individu. On peut tester et équilibrer sur l'aura trouvé. **On part du corps** (éthérique ou électrique) via l'aura émotionnelle, mentale, astrale, physique du spirituel, émotionnel du spirituel **pour arriver au mental du spirituel** à partir de 75 cm du corps. *Source : Harmonie relationnelle*

En séance Reiki, j'ai souvent **ressenti des douleurs ou picotements extrêmes** dans des endroits très précis du corps. A la fin de la séance, j'ai dit à la personne ce que j'avais expérimenté. La personne me disait : "c'est fou que vous ayez ressenti ça, j'ai été brûlée" etc... En Neuro-Training on apprend qu'une **cicatrice** est, en effet, un blocage d'énergie. On a des techniques pour **libérer ces mémoires de chocs** afin que l'énergie circule à nouveau.

Plus d'information sur l'Énergie à travers le Neuro-Training

Ma formation

Ça ne fait pas longtemps que j'ai compris à quel point les liens entre les informations trouvées lors d'une séance sont essentiels. La technique, elle, nous permet surtout d'éveiller la conscience à travers l'inconscient, et de trouver la meilleure équilibration appropriée à la personne.

On apprend que les **3 causes majeures de perte d'énergie** sont :

1- **la compensation** : c'est la solution à court terme pour un problème à long terme tant qu'il y a de l'énergie disponible. La pensée obsédante bouffe l'oxygène dans le limbique et on va somatiser dans le corps.

2- **Le refoulement** de ce pourquoi on existe. Quand l'expression est bloquée, au lieu d'aller dans le mental, elle retourne dans le physique. Le moindre refoulement de l'expression de l'une de nos valeurs va consumer notre énergie.

3- **la nutrition** représente 1/3 de l'énergie disponible. Une mauvaise nutrition diminue l'énergie

Le but du Neuro-Training est d'améliorer la qualité de l'énergie et de l'esprit, de contrôler si l'énergie dans le corps est libre et harmonieuse.

Lorsque cette énergie est fluide, l'univers peut nous traverser et nous pouvons traverser l'univers. *Module Neuro training professionnel 1*

Les peurs, les déceptions, les chagrins, les petits et gros stress s'inscrivent dans le corps et nous éloignent de notre nature profonde. Ces attitudes étaient appropriées au moment de l'évènement mais deviennent handicapantes si elles deviennent un réflexe de peur. C'est à ce moment qu'on ne fonctionne plus avec tout notre potentiel et que ça se reflète dans le corps.

L'éducation, les interdits, les normes de sociétés nous induisent à nous comporter de manière à faire plaisir. Le Neuro-Training va nous aider à changer tous ces comportements s'ils ne sont pas appropriés.

On pose des questions à l'inconscient à travers le corps car il sait tout. Le Neuro-Training m'a démontré que dans un contexte de stress, si on défie un muscle, il est incapable de tenir même si la personne est musclée. Dans le contexte stressé, la personne perd sa force. Il suffit de penser à une situation stressante et le corps n'a plus d'énergie pour répondre. C'est bluffant. C'est alors que le Neuro-Trainer va chercher quelles valeurs n'ont pas été exprimées.

Le modèle des principes universels est un support utilisé pour déterminer le contexte approprié.

Il est représenté par un triangle dont un côté représente l'influence physique sur la personne, le second l'influence émotionnelle et le dernier côté l'influence mentale. Ces trois côtés communiquent entre eux par le système des méridiens. Lorsque par exemple le côté émotionnel est en manque d'énergie disponible pour rééquilibrer les problèmes émotionnels, les 2 autres côtés (physique et mental) en pâtissent. Lorsqu'on corrige l'élément prioritaire de manière appropriée, dans cet exemple, le côté émotionnel, tous les éléments retrouvent leur équilibre. La qualité de l'esprit s'améliore alors. Pour une belle énergie, il faut un équilibre des 3 côtés du triangle **MPU**.

La bonne circulation de l'énergie a aussi pour but d'améliorer la **qualité du sang**. *Module : Énergie libre*

Mes séances

Mes séances reçues de Neuro-Training ont presque toutes eu un lien avec la musique et le chant. Aujourd'hui, **je me sens légitime de chanter**. C'est un pas important pour la suite de mon expression en chant.

Conclusion :

Parler de l'énergie était pour moi le sujet évident, compte tenu de mon parcours de vie. **J'ai passé ma vie de femme adulte en quête de toute technique en rapport avec l'énergie**, pour aller mieux, pour me connecter au divin sans passer par la religion. Avoir rencontré le Neuro-Training me semble le chemin juste et c'est seulement en ayant terminé ce mémoire que je réalise que **tout est question d'énergie dans le Neuro-Training**.

Ces connaissances sont importantes et je n'ai pas fini de me questionner sur l'énergie et la médecine chinoise.

Le yoga est fabuleux, car une fois l'avoir expérimenté en salle ou en stage, on peut le pratiquer chez soi et être autonome. Le **Neuro-Training** va plus loin quand il permet à la personne de comprendre d'où vient son problème, quelle partie de son système énergétique est défaillant et enfin d'enrayer le problème.

Depuis que j'étudie le Neuro-Training, je me suis un peu éloignée de mon ressenti en manière d'énergie. L'équilibre sera pour moi de retrouver les sensations tout en pouvant maintenant les expliquer.

Après ces deux ans de formations je n'ai pas une vague idée mais la preuve que le corps sait tout.

Je remercie :

Hélène, de m'accueillir chez elle et d'avoir accueilli mon amie Tundee pendant toute la formation. Merci Hélène aussi de me soutenir dans ce moment de vie où ma difficulté a été d'avancer pour la première fois sans compagnon, et maintenant celle de ne pas avoir d'argent.

Hélène et **Tundee**, de m'avoir suivie dans cette folle aventure.

Laura, pour toutes ces journées de travail en pratique et en théorie.

Ludovic, pour avoir filmé tous nos cours. Quel cadeau pour la suite de notre compréhension.

Toute ma promotion, et toutes celles et ceux avec qui j'ai échangé pendant ces 22 modules.

José, pour la générosité de l'information à travers son enseignement.