

Dans notre société occidentale, où les valeurs socialement acceptables, le conformisme et la peur sont devenus un mode de vie, il n'est pas rare de vivre dans la confusion et un flou ambiant étant devenu à bien des égards la « normalité ».

Nos vies sont rythmées par des échéanciers, des date-line, des horaires, des obligations, des droits, des devoirs... Tout est fait en fonction de l'extérieur, et nous avons développé une capacité à occulter l'intérieur avec brio.

A notre arrivée au collège il nous est demandé de choisir notre orientation future, c'est la première question qui nous est posée, tout juste après notre prénom. Et c'est ainsi que commence le conditionnement. Nous sommes conditionnés à penser que nos projections futures ont plus de valeurs que ce que nous sommes aujourd'hui, et encouragés à travailler dur pour abonder dans ce sens, en occultant ce qui est sous nos yeux. A notre arrivée au lycée, c'est une idée très précise de notre parcours scolaire et professionnel qu'il faut avoir. Notre futur se doit d'être prévu, organisé : contrôlé. Il n'y a pas de place pour le choix, l'imprévu, la surprise, pour le présent, pour l'ici et maintenant pas de place pour **soi**. Ce besoin de contrôler vient de cette croyance devenue universelle en laquelle nous n'avons aucun pouvoir sur ce qui nous arrive, et encore moins sur notre santé. Quand on est au cœur d'un parcours classique collège-lycée-diplôme-études-travail, l'ici et maintenant et le lâcher prise résonnent comme une utopie, un but à atteindre, à placer sur une liste de choses à faire, plus tard, pas maintenant... Et oui, on a des projets à faire avant cela !

Alors on ne se penche pas sur la question, on occulte et on se concentre sur l'après, en mettant en place tout un tas de stratégies sans questionner les raisons qui nous ont poussées à vivre ce que nous vivons et finir par accuser le destin, ou la malchance quand les choses se compliquent. Face à toutes ces choses extérieures, aussi attrayantes que pesantes, on en a oublié l'essentiel. Et l'essentiel se résume à ce que nous sommes. Pas à ce que nous croyons être, ni à ce que les autres pensent que nous sommes, mais à ce qui nous anime au fond de nous, à nos valeurs. Cela paraît si simple, mais qui peut vraiment attester de ce qu'il est ? Pas de ses attentes, de ses désirs, ni de son vécu qui l'aura "forgé", mais de ce qu'il EST. Je parle de son essence, de son âme, de ses motivations profondes, de ses talents, des leçons qu'il a à apprendre, du sens

de sa vie. Mais n'est-ce pas cela, la merveilleuse leçon de la vie ? Apprendre à se (re)trouver.

Pendant longtemps j'ai vécu dans l'ignorance de mon corps, plus précisément du rapport qui existait entre lui et mon esprit. Une entorse se traduisait par une maladresse de ma part, des insomnies par une adolescence difficile, des maladies à répétition par une immunité fragile... Qu'est-ce que c'était simple ! Je ne parlais pas de d'émotions, pas de programmes, pas de tristesse, pas de désintérêt, pas de colère. Non, je n'avais aucune raison d'être en colère, triste ou fragile. Ma vie était belle, j'étais entourée de parents aimants, d'amis présents, je ne manquais de rien. Comme on dit, il y a "pire ailleurs", alors hors de question de se plaindre.

Des questions je m'en posais des tas, mais jamais les bonnes.

Le fait est qu'il ne faut pas attendre d'être confronté à un mal incurable et profond, à une épreuve de la vie trop importante pour se mettre à gratter la surface. Le mal-être, la maladie, vient de bien des endroits et il n'y a pas de moments plus opportuns pour le bien être qu'ICI et MAINTENANT.

On a tous cette fâcheuse habitude à tout dédramatiser. Qui n'a jamais entendu ou même prononcer "tu vois, il n'est pas mort non?". C'est bien là l'erreur que nous faisons: ce n'est pas parce que nous ne sommes pas morts que nous vivons.

Avant la mort, il y a ce concept bien pratique qui s'appelle la survie.

La survie est cet état fantastique qui nous permet de rester en vie, rongés par nos conflits internes conscientisés ou non, en trouvant tout ça, tout ce qu'il y a de plus normal.

Au moment où j'ai commencé ma formation de Neuro-Training, comme je le disais plus haut, je n'avais aucune connaissance dans ce domaine, être "souvent malade", "être fragile" était mon lot quotidien. Alors au moment où l'on s'est attardé sur la question des virus, j'ai ouvert grandes mes deux oreilles. A la question "un virus c'est un virus, comment fait-on pour pouvoir l'éviter? Si il est là, il est la non?" j'ai entendu "Oui il sera là, mais sur 10 personnes présentent il n'y en a que 2 qui tomberont malades, comment expliquer ça?". Je sais aujourd'hui que l'explication est au-delà des principes basiques de la

biologie.

Pour comprendre pourquoi une maladie, un mal-être, a une signification et une raison d'être, et comment "l'éviter" il faut commencer par comprendre pourquoi et comment on déclare ces maladies. Du simple rhume, aux maladies auto-immunes, tout a une explication. Un symptôme est le résultat d'un conflit interne que le corps n'a su régler, c'est la meilleure solution que le corps a trouvé à ce moment-là. C'est un indicateur, pour nous permettre de nous informer que quelque chose ne fonctionne pas correctement.

Aujourd'hui alors que tomber malade est normal, qu'une fracture n'est que le résultat de la malchance, et l'infertilité est devenue une "banalité" qu'on rencontre chez beaucoup de femmes, j'ai trouvé dans le neuro-training, la possibilité de donner du sens là où l'on accuse "le destin", j'ai retrouvé le pouvoir que j'avais oublié en apprenant que j'étais la propre responsable de ma santé et de mon bien être, et que les coups du sort, n'existent pas. Ce qu'on appelle à tort coup de sort n'est autre qu'une attaque de la réalité. C'est un événement qui nous offre la possibilité de se repositionner dans la vie, sans cela nous nous éloignerions trop de notre naturel. Il est dur de l'accepter, mais la seule attitude valable face à ces événements est de faire preuve de gratitude. En énergétique chinoise on apprend que tout est fait pour le cœur. Le cœur est ce qui abrite notre Shen, notre âme, ce qui se rapproche le plus de notre naturel, notre divin. En gardant ce principe et en l'appliquant aux événements de la vie courante : tout est fait pour ne pas qu'on s'éloigne de notre vraie nature, au mieux pour qu'on l'exprime. Tout n'est qu'énergie, est nous émettons une certaine fréquence qui attire à nous événements et personnes afin de justifier ce que nous émettons et nous permettre d'apprendre de la situation. Tant que nous vivons ces situations dans le non choix, nous continuons à attirer perpétuellement le même type de situations ou de personnes.

Il n'y a pas de plus belles expériences que d'apprendre à se connaître, dépasser ses limitations internes, laisser l'impact des générations passées à leurs place, et de commencer enfin à vivre sa vie par choix. La connaissance de soi devrait être primordiale à tout individu. Nous sommes des animaux expressifs mais notre talent ne se limite pas à la parole, mais à l'expression de qui nous sommes, de nos valeurs, de nos émotions. Trop souvent nous exprimons en

fonction de la société, en fonction des personnes qui nous entourent. A partir du moment où nous exprimons « en fonction de... », nous ne sommes plus vrai, plus entier. Le plus souvent, ce qui nous motive à ne pas exprimer est la peur. La peur de la réaction de l'autre, la peur du rejet... Nous avons tous des peurs en nous, conscientes ou non. Nous avons été confrontés une première fois à un événement négatif, stressant, et nous passons notre vie à revivre l'illusion de cette peur en oubliant que nous avons dépassé cet événement la première fois. C'est ce qu'on appelle le moi-. La peur est la maladie numéro 1 de l'homme, et ce qui à mon sens nous déshumanise le plus. La peur nous pousse à agir à l'encontre de nos principes, à accepter des faits et des idées qui ne sont pas toujours pour notre plus grand bien, nous limite dans l'expression de qui nous sommes, nous fige et nous coupe de la foi. L'élimination de toute peur devrait être l'objectif premier de toute personne désireuse d'accéder un certain mieux-être.

Jacques Lacan disait qu'une analyse nous apprendait à compter jusqu'à trois, c'est à dire nous apprendait à sortir de ce système en deux dimensions où seul existent les extrêmes opposés et de découvrir ainsi le "juste milieu". La sagesse zen fait référence à cette idée de troisième voie: le grand tao, la voie du milieu; en Neuro-training, c'est ce que l'on cherche, à ramener la personne dans le grand tao, le juste de milieu. Et ce juste milieu dépend de tout un chacun. La vie est un apprentissage permanent. On apprend des gens qui nous entourent, des situations que l'on traverse, et tout obstacle devient un défi à relever.

Le Neuro-Training est avant toute chose une philosophie de vie. On y apprend des techniques, la relation des méridiens entre eux, comment l'intérieur (soi) influence l'extérieur (relationnel) et inversement, à décoder ce que le corps veut nous dire lorsqu'il se manifeste, à récupérer d'expériences passées, à distinguer et éliminer les conditionnements, à développer l'inné, et bien plus encore... Et tout cela reste des « techniques », des applications. Ce que j'ai appris de plus passionnant ces dernières années, c'est que peu importe ce que l'on veut transmettre aux gens, l'important, c'est de le transmettre d'abord à soi. Commencer par appliquer ce qu'on apprend, ne pas en faire qu'une pile de connaissances mentales, mais de le transformer en un véritable style de vie.

Il s'agit d'une pratique humaine qui s'adresse aux humains, qui implique des procédés inconscients et invisibles à l'œil nu. Comme expliqué plus haut, on attire à nous les personnes et les situations qui résonnent en écho à ce que nous émettons. Alors on ne peut pas tricher, c'est en étant vrai, en travaillant sur nous-même qu'on apporte à l'autre ce qu'il est venu chercher, et c'est ce qui fait la justesse de cette pratique.

Devenir Neuro-Trainer, ou pratiquer le Neuro-Training, c'est devenir plus humain, plus vrai, et c'est ce qui rend cette pratique aussi puissante, puisqu'elle se base sur des lois universelles qui font échos en chacun de nous. La vie est parfaite telle qu'elle est, tout comme nous. A nous de prendre la décision d'avoir à nouveau accès à cette perfection et de travailler vers cet objectif afin de l'exprimer pour notre plus grand bien. Le Neuro-training abonde dans ce sens, et c'est pour cette raison que je souhaite à tout le monde de faire partie de cette aventure.