

De la résilience, la reliance...
à l'alliance



SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| Préambule | 2 |
| Introduction..... | 3 |
| De la résilience..... | 4 |
| Origine du concept : | 4 |
| Processus de la résilience (les étapes du processus) | 5 |
| Le traumatisme..... | 5 |
| L'état dépressif : | 6 |
| L'assimilation du deuil avec survenue de la résilience..... | 6 |
| Mon chemin : | 9 |
| Projet sens : | 9 |
| Le moi négatif : accès à l'expérience de premier ordre – La peur. | 11 |
| Allons voir comment je me suis construite : L'étoile. | 14 |
| De la reliance à l'alliance... .. | 18 |
| Origine du concept : | 18 |
| L'impuissance apprise : | 19 |
| Comportement compulsif infusé : | 21 |
| Procédure générale pour casser les comportements compulsifs infusés : | 22 |
| Mes CCI : | 22 |
| L'alliance..... | 24 |
| Conclusion | 25 |

Préambule

" Nous portons tous des cicatrices de nos blessures de vie. Nous pouvons choisir de les considérer comme paralysantes en s'apitoyant sur les raisons qui les ont causées. Ou décider de les honorer, car elles disent aussi que nous avons survécu et que cela nous a peut-être rendu plus forts ou plus lucide. Les épreuves, lorsque nous les surmontons, nous font toujours grandir. "

Jacques Salomé

Une vie à se dire, Ed. Pocket

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours eu cette force intérieure qui me pousse à avancer malgré mes doutes, mes croyances limitantes... et mes traumatismes...

Pas le choix, me direz-vous ! On tombe, on se relève et on repart...

Certes mais dans une sorte d'inconscience de nos vies, de non-sens, de non-choix...

Quand la vie m'a « offert » des coups durs, il me venait irrémédiablement à l'esprit la question : pour quoi ? Non pas pourquoi, pourquoi moi, mais pour quoi faire ?

Sans forcément trouver la réponse adéquate, j'avancais, je continuais comme on m'avait appris à le faire... toujours avec le sourire... flegme britannique ?

Mais toujours en quête de sens...

Jusqu'au jour où je me suis retrouvée face à un miroir, ma fille en pleurs et dans l'incapacité de s'exprimer... je voyais l'enfant que j'avais été mais aussi la femme que j'étais devenue...

Ce jour-là, j'ai refusé que ma fille soit comme moi tout en sachant que je devais commencer par me soigner moi...

Ce mémoire est la trace de ce voyage de résilience...

« Le plus bel héritage d'une mère à sa fille, c'est de s'être guérie en tant que femme. »

Christiane Northrup

A mes filles,

Même si c'est le seul héritage, que je vous laisse, j'aurai tout gagné !

Introduction

Ma rencontre avec le neuro-training s'est faite dans la nécessité d'aider ma fille (et oui, encore elle !)

Elle a souffert pendant plusieurs mois de psoriasis en gouttes sur tout son corps de jeune adolescente, il lui fallait se débarrasser de ses angoisses pour faciliter sa guérison.

Il a suffi de 2 séances, la première avec moi et la seconde avec son père ainsi qu'un traitement adapté pour que la quasi-totalité des plaques disparaissent.

Cette première séance a été pour moi comme un électrochoc... révélatrice que mes émotions pendant ma grossesse avaient eu une incidence sur la construction émotionnelle de ce petit être en devenir...

Ma quête, perpétuelle, de sens pour tout avait enfin un écho, un outil d'investigation.

Ni une, ni deux, je prends rendez-vous pour moi... Waouh

Et dans un sentiment de nécessité, d'urgence, je saute, je plonge ... je veux comprendre, je veux savoir, je veux aider... je serai thérapeute en neuro-training !

Mes pensées, autour du sujet de mon mémoire, étaient tous azimuts mais quel meilleur sujet d'analyse que ma propre expérience, mon vécu, mon cheminement vers mon vrai moi, vers la femme que petite fille je voulais être...

J'ai décidé d'écrire ce mémoire en 2 parties : De la résilience à la reliance et l'alliance comme des étapes et je ferai le lien entre ces étapes et les outils que le neuro-training apporte comme un facilitateur de ce chemin.

De la résilience...

Origine du concept :

Etymologie re-salire (ressaut, résilier) employé dans les sciences physiques.

« Freud a utilisé cette métaphore pour illustrer qu'un être humain peut résister à un trauma, tenir le coup et redémarrer ».

Emmy Warner, psychologue, a fait un travail fondateur vers 1950. Définition : « processus biologique, psychoaffectif, social et culturel qui permet un nouveau développement après un traumatisme psychique »

John Bowlby dit « le degré de résilience face aux événements traumatisants de la vie sont fortement déterminés par les schémas d'attachement »

Lorsque le terme résilience fut employé la première fois ce fut en 1626 en anglais par le philosophe Francis Bacon. Le sens de ce mot en anglais est « rebondir », « se ressaisir » ou « se redresser ».

En 1942, dans une revue scientifique « American Journal of Psychiatry » ayant trait à la psyché, ce terme apparaît dans l'article rédigé par Scoville où il y consacre à l'activité des travailleurs sociaux psychiatriques en Grande Bretagne pendant la seconde guerre mondiale. Il y souligne « l'étonnante résilience des enfants confrontés à des situations dangereuses pour leur vie ».

Il apparaît dans la langue française sous la forme de réséilience en date de 1906, édité par le CNRS dans le « Trésor de la langue française » puis en janvier 1911, il aura la forme actuelle de résilience.

En 1948, Campredon utilisera ses deux mots dans son ouvrage « le bois » puis en 1952, André Maurois utilise la « résilience » dans le sens que lui attribuent actuellement les psychologues : « série de stratégies utilisées pour traverser les difficultés et faire preuve de résilience ».

On pourra, aussi dans ce processus, noter, le fait de cultiver l'optimisme, la gaieté, l'humour, l'engagement spirituel et la foi, la sublimation et l'investissement dans la création, la possibilité de s'appuyer sur un réseau social, une attitude particulière à l'égard de la souffrance.

Processus de la résilience (les étapes du processus)

La résilience peut être vue comme un deuil en 3 phases :

- le traumatisme
- l'état dépressif
- l'assimilation du deuil avec survenue de la résilience.

Le traumatisme

D'après Boris Cyrulnik, la résilience est le moment où une personne subit un traumatisme qu'elle va tenter de surmonter et ainsi mettre en place un processus de résilience.

Le traumatisme est donc l'agent de la résilience.

Rappelons que pour la psychanalyse, « le traumatisme est un événement de la vie du sujet qui se définit par son intensité, l'incapacité où se trouve le sujet d'y répondre adéquatement, le bouleversement et les effets durables qu'il provoque dans l'organisation psychique » (J.Laplanche et J.-B. Pontalis, 1967).

Cette définition, tout en mettant en évidence l'origine interne et externe du traumatisme, montre que celui-ci est avant tout psychique, puisque ce n'est pas l'évènement en lui-même qui est traumatique, mais plutôt l'incapacité qu'à le sujet d'y faire face.

Pour Boris Cyrulnik, il ne peut y avoir traumatisme que s'il y a une « effraction » qui provoque la déchirure de la bulle protectrice de l'enfant, si bien que celui-ci ne parvient pas à comprendre ce qui lui arrive. Son monde se désorganise et devient confus.

L'auteur utilise la métaphore du chemin pour illustrer cette idée : « le chemin de l'homme normal n'est pas dépourvu d'épreuves : il se cogne aux cailloux, s'égratigne aux ronces, il hésite aux passages dangereux et, finalement, chemine quand même ! Le chemin du traumatisé, lui, est brisé. Il y a un trou, un effondrement qui mène au précipice. Quand le blessé s'arrête et revient sur son parcours, il se constitue prisonnier de son passé, fondamentaliste, vengeur ou soumis à la proximité du précipice. Le résilient, lui, après s'être arrêté, reprend un cheminement latéral. Il doit se frayer une nouvelle piste avec, dans sa mémoire, le bord du ravin. Le promeneur normal peut devenir créatif, alors que le résilient, lui, y est contraint ».

L'état dépressif :

La dépression est une maladie aux multiples visages. Chacun peut éprouver un coup de déprime au cours de sa vie, mais la dépression se distingue de la déprime passagère. Le terme « dépression » couvre différents types de dépression et différents niveaux de gravité. La dépression échappe à toute tentative de catégorisation. Elle ressemble davantage à une série de symptômes, nombreux et mouvants, qu'à un syndrome précis et toujours le même. On peut presque dire qu'il y a autant de symptômes de dépression que de personnes dépressives.

Il ne faut pas la confondre avec la déprime qui est un état dépressif passager :

- fatigue, tristesse, asthénie (fatigue physique et morale) ou anhédonie (perte des envies), peuvent être présents durant un « coup » de déprime,
- mais la déprime se résout en quelques jours, tout au plus quelques semaines.

On parlera de deux types de dépression : exogène ou endogène. Une dépression est exogène ou psychogène lorsqu'elle se déclenche suite à un choc :

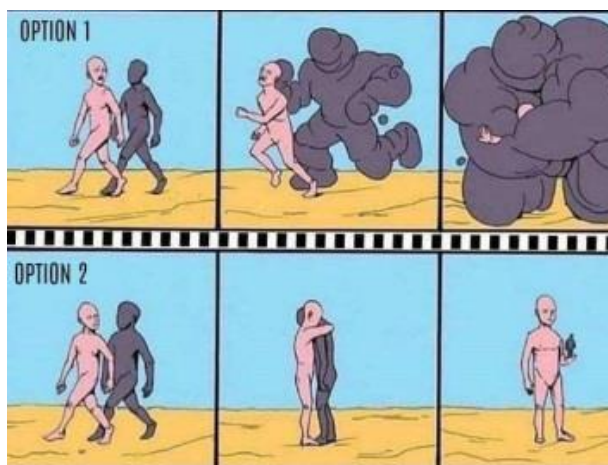
- traumatisme,
- deuil,
- agression,
- perte de l'être aimé,
- stress,
- maladie,
- grossesse.

On parle de dépression endogène ou dépression majeure de type mélancolique lorsque la dépression survient en dehors d'éléments déclencheurs extérieurs.

L'assimilation du deuil avec survenue de la résilience.

Semblable à la dernière étape du deuil, on peut assimiler la résilience à l'acceptation :

Survient enfin un moment où la personne déprimée trouve en ses ressources propres, ou avec un accompagnement, la force de sortir de sa douleur et son isolement. Prenant de la distance avec son chagrin, elle s'interroge sur des moyens de se reconstruire ; elle reprend des activités et recherche la présence des autres. La réalité est admise. La personne peut réintégrer le cours de sa vie. Il y aura eu un avant, et il y a un après. Elle a compris qu'elle peut vivre en n'étant plus la même, sans oublier jamais le traumatisme.



Mais le neuro-training dans tout ça ?

Le neuro-training permet de trouver la réponse la plus appropriée à une situation pour s'adapter et fonctionner par choix, comment ?

Par un Entraînement neurologique et ce, au moyen de modalités et techniques de Kinésiologie Avancée, d'Ostéopathie, de Chiropractie, de Médecine Traditionnelle Chinoise, de Décodage, d'Hypnose Eriksonnienne, de Nutrition, de PNL, d'Aromathérapie, d'Options de Fréquences... amenant tout un chacun à récupérer des difficultés et blessures de son passé et à développer ses capacités naturelles pour vivre toute situation le mieux possible.

Reprenons la définition d'un traumatisme :

« Le traumatisme est un évènement de la vie du sujet qui se définit par son intensité, l'incapacité où se trouve le sujet d'y répondre adéquatement, le bouleversement et les effets durables qu'il provoque dans l'organisation psychique. »

L'évènement, s'il est bien une chose sur laquelle nous ne pouvons avoir d'action c'est bien un évènement passé, ni sur l'intensité de celui-ci au moment où il a lieu.

Mais, il laissera une trace dans le corps :

Face à un stress inadaptable, notre neurologie a un programme bien huilé : lutte ou fuite !

Dans les deux cas, la même machinerie se met en route :

. Réaction au niveau du couple cortex / système limbique (amygdale, hippocampe...), qui est un système d'analyse comparative utilisant les souvenirs issus d'expériences affectives et de l'apprentissage. Le cerveau compare la situation nouvelle à des expériences passées en vue d'élaborer une réponse adaptée.

. La réponse de l'organisme déclenchée par l'amygdale et l'hippocampe qui agissent sur l'hypothalamus et la formation réticulée du tronc cérébral est l'activation du système nerveux végétatif orthosympathique qui va stimuler les organes impliqués dans la survie (appareil cardiovasculaire, poumons, foie, muscles) et inhibe les fonctions inutiles (digestion, reproduction).

Ainsi que l'activation du système endocrinien (glandes surrénales) qui produira la libération d'adrénaline dans le sang, augmentant ainsi la quantité de globules rouges pour améliorer l'apport en oxygène et lutter contre les hémorragies.

Magnifique !!!

Oui, mais...

Ce système d'analyse comparative va faire qu'un petit stress va réveiller un grand stress et nous passons notre vie à réagir (re-agir) toujours de la même manière. Et très souvent, même en ayant été au bout du processus de résilience de l'évènement traumatique nous continuons à ressentir (ressentir) les mêmes émotions et à activer les mêmes réactions (re-action) de défenses...

Et cela affecte notre système immunitaire et a un impact important sur le développement de pathologies.

Et c'est là que face à un stress, on retrouve : « l'incapacité où se trouve le sujet d'y répondre adéquatement, le bouleversement et les effets durables qu'il provoque dans l'organisation psychique. »

L'incapacité de répondre adéquatement : s'il est bien une chose que la majorité des êtres humains se reproche, c'est de ne pas avoir réagi ou répondu... ou de la mauvaise manière...

C'est notre système de survie (lutte ou fuite), il est nécessaire certes mais ne sommes-nous pas là, ici et maintenant pour vivre et non survivre ???

« Nous faisons tous du mieux que nous pouvons avec ce que nous avons », Dieu qu'elle m'aide cette phrase ! Merci José !

Et les effets durables qu'il provoque dans l'organisation psychique : je rajoute et sur l'organisme !

Le corps est un grand capteur, un grand récepteur qui accueille toutes les sensations (émotions) et les transmet au cerveau qui analysera, quantifiera, interprètera (sentiments).

Le corps est un livre que nous pouvons décrypter à travers les signes, les signaux qu'il émet.



Et c'est là que le neuro-training intervient, dans la lecture des signaux et de leurs éléments déclencheurs souvent insoupçonnés.

Mon chemin :

D'une enfant extravertie, joyeuse et rieuse je suis passée à une adolescente discrète, complexée et mauvaise élève...

On conscientise : dernière de 5 filles, second mariage pour ma mère britannique, une grande sœur du même père. Mes premières années de vie, nous sommes 7 à la maison, je suis choyée par mes grandes sœurs... l'écart d'âge faisant, elles partent... Problème d'argent... disputes... solitude : père absent (physiquement et émotionnellement) et dans le jugement permanent et mère occupée avec ma sœur... divorce...

Je perds pieds, je m'efface, objectif : être la plus discrète possible pour ne pas déranger...

(Difficile me direz-vous avec un tel prénom... j'avoue avoir voulu en changer...)

En même temps mon éducation britannique fait que je continue, j'avance bon an mal an... mais j'ai mal à l'intérieur... et on me rappelle souvent l'enfant souriante que j'étais... ok ! Mais moi, je n'ai pas demandé à changer...

Aparté : Conversation avec ma mère Noël 2018 après avoir étudié l'importance du projet-sens :

- Man ! avoues, tu voulais un garçon ? je suis la dernière de 5 filles, tu voulais un garçon ?
- Non, je ne voulais plus d'enfant, j'ai même engueulé le gynécologue parce que son contraceptif n'avait **pas marché !**

Malgré la violence de cette information, forte de mes apprentissages en N-T et le choc passé, je veux du sens...

« Tout ce qui a été vécu, perçu, entendu, senti, ressenti avant ou pendant la période de construction intra-utérine va être engrammé dans les cellules du futur enfant. Cela va correspondre à des zones de faiblesse, des fragilités (impact sur l'affection, la sécurité, la communication...) attirant à nous des situations mettant à jour ces zones. » (José Chouraqui « Messages Inconscients »)

Projet sens :

Il peut se définir comme une projection inconsciente et automatisée des parents sur l'enfant et/ou de celui-ci. Il débute à partir du moment où l'enfant est « en projet » dans la tête **des** parents (s'il aboutit à une conception ou une naissance). On considère qu'il peut s'étendre de 18 mois avant à 18 mois après la naissance (soit 36 mois)

La procédure des messages inconscients, plus précisément « expérience de vie/programme/héritage permet de trouver tout ce qui est ou a été mal vécu ou implanté et qui reflète une incapacité de la personne à s'adapter à une situation.

Les étapes :

- Identifier l'émotion face à la situation inadaptable et quantifier le % de CEN (charge émotionnelle négative)
- Identifier la zone du corps et sa symbolique
- Equilibrer jusqu'à ce que la CEN soit à 0%
- Identifier le moment de l'organogénèse et ce qui s'est passé à ce moment là
- Identifier le stade et sous stade de la naissance
- Identifier si le projet sens est celui de la personne, de sa mère, de son père et comment il agit sur sa façon de fonctionner, le situer dans les 9 mois avant la conception.

Ma programmation/ mon projet :

Organogénèse : 19^{ème} semaine : phase de sommeil profond/ légers, sens l'ouïe

Naissance : la vie, « je suis heureuse »

Pas de désir d'enfant : stress/ une femme qui ne veut pas avoir d'enfant ...ok, normal, elle en a déjà 4

Programmation de l'enfant : choix de cette société pour créer...wahou...

Projet-sens situé 4 mois avant la conception.

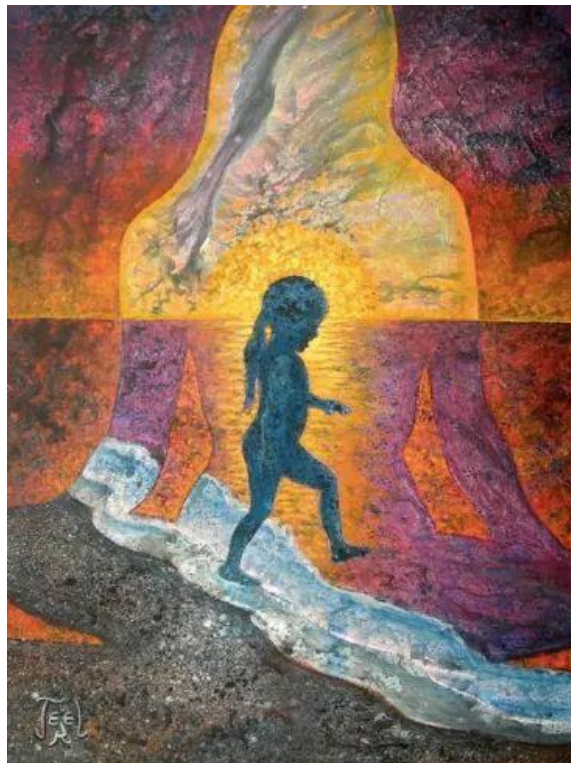
Ce n'est pas rien, me direz-vous ? Mais ça fait tellement sens pour moi...nous le verrons par la suite !

Voilà donc la raison de mes problèmes de sommeil ... ainsi que de mon niveau très bas de tolérance au bruit !

Je comprends, aussi, aujourd'hui ma discrétion et ma volonté de ne surtout pas déranger et être remarquée, c'était une question de survie à ce moment, elle n'a plus lieu d'être aujourd'hui...

Et en même temps, mon optimisme, mon utopie, ma recherche de sens pour enfin sentir au fond de moi : « je suis heureuse » !

J'ai choisi de naître dans cette famille, dans cette société et ce pour créer... quoi ? je ne sais pas trop encore mais j'ai une petite idée...



Sachant que notre corps est marqué par les émotions et que pendant la grossesse, les sentiments de la maman sont ressentis par le fœtus et que cela crée l'émotion, l'impression dans le corps. Sachant que le fœtus, via les 5 sens, est déjà relié au système limbique, qui est opérationnel, enregistre et met en mémoire le ressenti ; comment débrancher cette émotion première qui nous conditionne ?

Le moi négatif : accès à l'expérience de premier ordre – La peur.

Petite explication ; « les expériences de l'enfant avant la naissance ne sont pas toutes chaleureuses et sécurisantes. { ...} Dans les cas de tentative d'avortement, les émotions du fœtus sont amplifiées et il se considère comme une « présence indésirable ». Il comprend que sa vie est en danger et une tactique de survie se met en place. {...} Si le fœtus se sent indigné, ce sentiment va se développer en une auto-condamnation, un moyen de défenses qu'on appelle le **moi négatif**, ne laissant aucun espoir pour l'avenir. » (José Chouraqui, Mental Optimum 1)

Encore un mécanisme de protection nécessaire à notre survie l'instant d'après...

Mais quel saboteur ! Face à une séparation, on crée un double de nous-même, moi(-) pour passer cette séparation, notre moi(-) croit qu'on a toujours besoin de lui, il attire à nous des situations de séparations ce qui lui donne plus de force et par conséquent nous fonctionnons par automatisme, nous avons peur de nous-même puisque nous ne nous reconnaissons plus...

Les étapes pour se débarrasser du moi négatif :

- Pré-tests :
 - . Identifier la nature de la prédominance de négativité chez la personne, elle n'a pas accès au positif ? Elle ne sait pas faire avec le négatif ? (test yin/yang + liste), ça nous permet de savoir comment la personne fonctionne.
 - . Identifier tous les méridiens qui réagissent au mode peur, donne des informations sur la ou les peurs primaires de la personne.
 - . Trouver l'aura ou les auras concernés par le moi (-)
 - Détacher la spirale de la peur : c'est la station essence du moi (-), il faut faire en sorte qu'il ne puisse plus s'approvisionner.
 - . Identifier le niveau de la spirale où le moi (-) s'accroche :
 - + L'évènement : engendre les peurs d'origine – concernant le moi
 - + L'émotion : peurs illusoires – donne vie au moi (-)
 - + L'effet : souffrance à cause des peurs que crée le moi(-) – vivre dans l'illusion
 - + La souffrance : les peurs se répercutent sur le physique – croire en l'illusion de la douleur
 - + Le souvenir : peur du monde extérieur – s'attendre à des éléments menaçants
 - + Blocage : défenses contre la peur de l'intérieur – se défendre contre les peurs d'origine
- Et chercher une émotion associée pour s'avoir comment le moi (-) a un effet sur la personne.
Quantifier le % de Charge émotionnelle négative sur ce niveau de spirale.
Identifier la meilleure option neurologique (MON).

. Défuser cette spirale :

- + Effectuer la MON au temps présent
- + Effectuer la même MON (ou une autre) en récession d'âge non spécifique
- + Vérifier que le % de CEN est à 0%
- + Revenir au temps présent et vérifier CEN à 0%

Maintenant, qu'il n'a plus de source d'alimentation, on peut s'attaquer à ses bases...

- Défuser la CEN sur le moi négatif Majeur :

. Identifier :

- + La réaction chirolgique au moi (-) - indicateur d'un problème d'identité
- + Identifier les niveaux de réaction sur le baromètre émotionnel
- + Identifier la ou les fonctions cérébrales réprimée(s)
- + Quantifier le % de CEN sur le moi (-), c'est la mesure de son énergie
- + Identifier la MON à utiliser

. Défuser :

- + Mettre toutes ces informations en circuit (TCdt)
- + Effectuer la MON au temps présent jusqu'à CEN à 0%
- + Effectuer la MON en récession d'âge non spécifique jusqu'à CEN à 0%
- + Effectuer, si nécessaire la MON en génération jusqu'à CEN à 0%
- + Revenir au temps présent
- + Trouver la fonction cérébrale de remplacement et l'état mental désiré (émo)
- + Ancrer tout ça en remplacement du Moi(-)

Maintenant qu'il n'a plus d'accroche, on peut l'éliminer...

- Eliminer le moi (-) :

- + Par la visualisation
- ou
- + Par le dessin
- + Se faire un cadeau pour activer la séance

Vous avez tout lu ? Félicitations ! C'était long mais il n'en faut pas moins pour le détruire ce saboteur et enfin vivre sans cette peur primordiale...

Mon Moi (-) :

Nature : contrôle...

Méridiens : Rein/ poumon : peur de l'étouffement, de la mort...

Aura : Mentale : la réaction de mon moi (-) agit sur mon mental...

Spirale : niveau 5 Mémoires : je m'attends toujours à des événements menaçants...

CEN 96% : Quand même ! Il a une capacité de recharge sans limite celui-là !

Emotion : Je me sens pessimiste : Difficile de faire autrement...

Chirolgie : les monts, Vénus : et il bloque ma bienveillance, mon amour, ma sociabilité et ma vitalité

FC réprimée : capacités à répondre : il me la réprime ainsi que ma capacité à ressentir et à agir...

CEN moi (-) 99% : Mais c'est qu'il prend toute la place !!!

Emotion : je me sens piégée : en même temps...

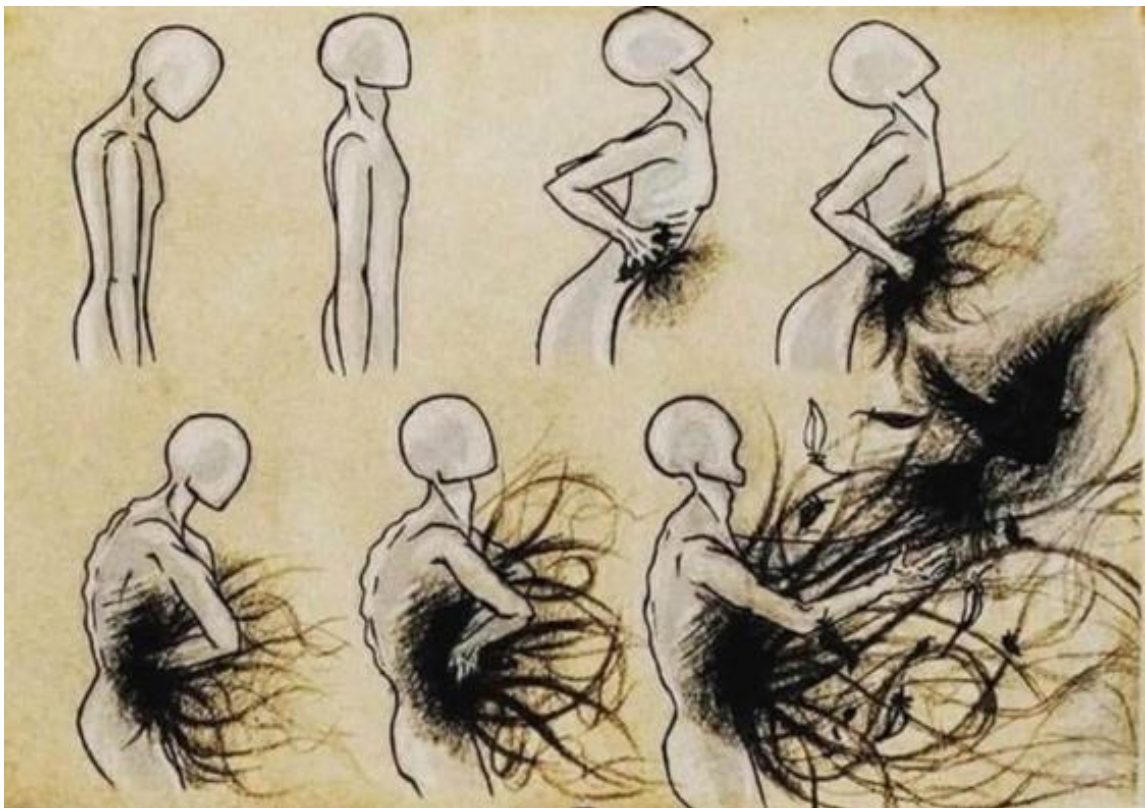
FC de remplacement : Récupération : Ouf !!!

Je peux maintenant récupérer des dégâts de la vie quotidienne, mon organisme peut se régénérer pendant mon sommeil et je peux me reconstruire et « re »trouver une belle image de moi !!!

Allez ! CIAO, Moi Négatif ! Tu m'as été certainement utile mais là, je n'ai plus besoin de toi !

D'ailleurs, la vie est plus belle sans toi !!!

Et pour fêter ta destruction, je me suis offert un jolie collier avec un 3^{ème} œil, ça t'étonne ? Ben moi, plus rien ne m'étonne venant de moi et c'est bien parce que tu n'es plus là !!!



Ok, je sais pourquoi je suis là (projet sens), j'ai supprimé mon saboteur mais il y a quelque chose qui cloche encore... au niveau relationnel...

Allons voir comment je me suis construite : L'étoile.

Petite définition nécessaire à la compréhension :

L'épigénétique correspond au domaine se focalisant sur toutes les modifications (ou facteurs) qui ne sont pas codées par la séquence d'ADN. Elle régule l'activité des gènes en facilitant ou en empêchant leur expression. Elle est fondamentale car elle permet une lecture différente d'un même code génétique. Elle explique par exemple les différences existant chez des vrais jumeaux.

L'épigénome, à la différence du patrimoine génétique, est variable. Il dépend de plusieurs facteurs tels que l'âge ou l'environnement. Ainsi, il a été démontré que les niveaux de stress de la mère durant la grossesse pouvaient le modifier en profondeur.

Les hormones sont la traduction chimique de nos émotions, lors de la conception et de la vie intra-utérine, nous baignons littéralement dans le bain hormonal de notre mère et nous allons passer notre vie à chercher ce ratio d'hormones...

Nous voilà donc conditionnés par nos émotions primales et nos hormones...

L'étoile à 5 branches est notre baromètre personnel, elle est basée sur notre génétique et ses additions, c'est-à-dire le vécu de notre mère et de notre père qui imprègnent le matériel génétique.

Nous sommes la création de ces deux histoires, l'épigénétique, et c'est ce qui va conditionner notre relationnel avec nous-même et avec les autres...

Nous ne pouvons pas modifier notre Etoile puisque elle est notre identité et notre subconscient ne veut pas changer cette référence, c'est comme ça qu'il nous connaît...

Par contre, nous pouvons changer notre rapport à cette référence en montrant au subconscient que cette référence n'est pas obligatoire et que nous sommes dans le contrôle de nos ressources.

Libérer l'étoile permet de changer le relationnel, nous choisissons donc les personnes dont nous avons envie d'avoir près de nous et non celles dont nous avons besoin pour expérimenter notre étoile.

Les étapes pour libérer l'étoile à 5 branches :

- Pré-test : ils permettent de mettre en évidence que les hormones ont un effet sur la physiologie (fonctionnement interne, faiblesse, symptôme, maladie...) Pour cela, il faut tester les méridiens, par leurs points d'alarme, principalement ceux de la boucle hormonale (VC-MC-R-F) pour voir, montrer qu'ils fonctionnent à l'envers et qu'ils vont être équilibrés par cette étoile.
- Pour chaque branche de l'étoile, chercher l'émotion associée et équilibrer dans tous les cadres de temps avec le mode ou les rotations oculaires.

Fœtus : Représente le soi en tant que personne

Sperme : Ce que l'on ressent de moi, ce que j'émane

Soi masculin : Ce que je cherche à ressentir auprès d'une relation : Ce que je vais extérioriser

Ovule : Ce que je ressens vis-à-vis de moi

Soi féminin : Ce que je cherche à vivre en société : Ce que je vais intérioriser

BAROMÈTRE PERSONNEL

Relation de toute personne avec elle-même et avec les autres

Mélange de la Génétique et des Additions



Références internes de comment nous allons nous représenter à l'extérieur.

Mon étoile à 5 branches :

- Fœtus : Je me sens acceptable... ou pas
- Sperme : Je me sens confiante... ou pas
- Soi masculin : Je me sens résolue... ou pas
- Ovule : Je me sens responsable... ou pas
- Soi féminin : Je me sens vraie... ou pas

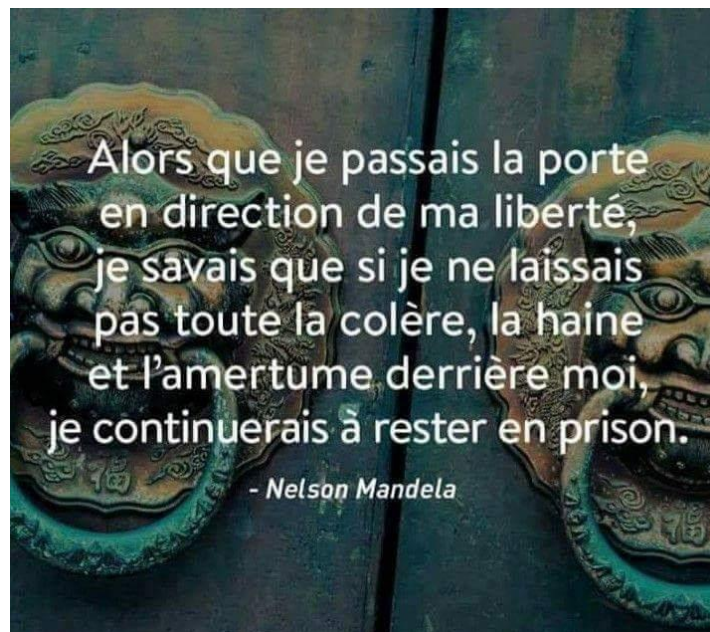
Pour me sentir « acceptable » et/ou m'accepter, j'ai besoin de me sentir responsable (capable de réponse) pour exprimer ma vérité et je vais chercher une relation de confiance pour me sentir résolue (déterminée, sûre de moi...)

Si, je suis dans une relation où l'autre ne me fait pas confiance, je ne me sens pas résolue, je ne peux plus exprimer ma vérité, je perds ma capacité à répondre et au final je ne sens pas acceptable...

Aujourd'hui, je ne cherche plus dans mes relations à expérimenter ces références primaires, ces émotions ne teintent plus ma vie... du moins dans le « ou pas »...

Je choisis de me sentir acceptable, confiante, résolue, responsable et vraie...

Je n'ai plus peur d'exprimer ma vérité que l'on m'accepte ou pas, je me sens vraie et pleinement résolue !!!



Le neuro-training, par sa lecture des signaux et ses différentes possibilités d'équilibration, m'a permis d'aller au bout de mon processus de résilience et de sortir de l'état dépressif qui l'accompagnait dû à un début d'existence quelque peu instable... Ces 3 procédures, détaillées plus haut, permettent une base solide pour aller explorer plus loin encore et plus efficacement nos blocages...



**TOUT CE QUI A DU
POUVOIR SUR TOI**

**EST LÀ POUR
T'ENSEIGNER À
REPRENDRE TON
POUVOIR**

De la reliance à l'alliance...

Origine du concept :

La reliance, est un concept proposé et imposé dans les sciences humaines par Marcel Bolle de Bal, à l'issue d'une concertation pluridisciplinaire, présenté dans un article de la revue Connexions en 1981. La reliance possède une double signification conceptuelle :

- l'acte de relier ou de se relier : la reliance agie, réalisée, c'est-à-dire l'acte de reliance ;
- le résultat de cet acte : la reliance vécue, c'est-à-dire l'état de reliance.

Relier s'entend comme : « créer ou recréer des liens, établir ou rétablir une liaison entre une personne et soit un système dont elle fait partie, soit l'un de ses sous-systèmes ».

La reliance s'inscrit dans une vision systémique et complexe du monde, elle envisage les rapports entre, les individus, leurs imaginaires, leurs expériences, leurs univers de croyance. La modernité, fondée sur la raison, s'est construite sur le principe de séparation, voire de division : diviser pour comprendre (Descartes), diviser pour produire (Taylor), diviser pour régner (Machiavel), diviser et découper le savoir en unités minimales dans des programmes pour mieux apprendre. Ceci aboutit à un morcellement identitaire, des compartimentations qui engendrent une perte de sens. Dans son article, Marcel Bolle de Bal analyse l'émergence de la reliance comme une suite logique et nécessaire à la déliance et un retour à une « liance » constitutive de l'humain.

Pour l'individu, les systèmes et sous-systèmes qui le constituent, la reliance est le processus qui fait du lien, à partir de sa collection de souvenirs et de connaissances, en reliant son histoire, ses talents, ses aspirations, en lui donnant le sentiment de son identité, lui permettant de se (re)connaître et de dire « je sens », « je suis », « je sais », « je sais faire », « je veux »...

Mais rajoutera Bolle de Bal : « *Loin de moi l'idée que vivre complètement cette attitude de reliance soit facile.* »

À quoi sert pratiquement ce concept de Reliance dans notre quotidien ?

- à nommer une activité, non consciente la plupart du temps, et à prendre conscience de cette activité continue ;
- à reconnaître notre état comme l'état de reliance et à l'évaluer ;
- à prendre conscience des liens qui nous constituent et que nous constituons, des modes de lien qui nous animent, de nos limites ;
- à réévaluer notre modèle relationnel (relations à soi, relations aux autres, relations au monde...)

Mais pourquoi en parler ici ???

Parce que dans ma vie de jeune femme, je n'ai pas eu d'autre choix que de séparer mon corps de mon esprit... Ce fut un acte non-délibéré, une réaction mentale et émotionnelle face à une atteinte à mon intégrité physique... Réaction, comportement que j'ai reproduit pendant ma vie de mère...de femme...

Nous avons bien vu, plus haut, le mécanisme du cerveau pour la survie : lutte ou fuite.

Ben, moi je suis restée débranchée de mon corps, plus de lien entre lui et mon cerveau... Même pas de douleurs physiques, que du mental et des émotions...

D'où la reliance qui permet de se reconnaître et de dire « je sens », « je suis », « je sais faire », je veux »...

L'impuissance apprise :

« C'est le fait qu'on ne peut avoir de contrôle sur nos résultats. Parce qu'on a échoué une fois, on croit que réussir est impossible, on reste bloqué dans le non-choix, le manque de persévérance.

Si on accepte cet état de victime, on ignore notre potentiel naturel, génétique, on accepte les limitations comme une manière de vivre et chaque action que nous tentons a comme référence l'échec ; donc on échoue. [...]

Les gens apprennent à être impuissants pour recevoir de l'attention, de l'amour, de l'intérêt jusqu'au moment où ces personnes sont tellement bonnes à être impuissantes qu'elles ne se rendent même plus compte qu'elles le font.

Au niveau émotionnel, ce sont des gens qui vont répéter toujours les mêmes schémas car ils croient qu'ils ne peuvent pas faire autrement. » J.Chouraqui « Messages inconscients »

On retrouve ici l'ado silencieuse, peu sûre d'elle et mauvaise élève... à la recherche d'attention, d'amour et d'intérêt... et la femme que j'étais, il n'y a pas si longtemps que ça...

On conscientise : Ado, je considérais ma sœur comme plus que moi : plus grande, plus belle, plus intelligente et surtout plus avec ma mère... je me suis retrouvée souvent seule à la maison, pendant que ma mère tentait par tous les moyens d'aider ma sœur à avoir confiance en elle...

Et pour mon père, souvent en déplacement, l'intellectuel primait sur l'émotionnel, je n'étais donc pas assez pour lui, non plus...

J'avoue, à cette époque-là, m'être même demandé si je n'étais pas dans un mauvais film et si mes parents, mes vrais parents allaient venir me chercher... Drôle de pensée pour une ado de 12 ans ?

Des douleurs à l'estomac quotidiennes, des examens pour comprendre mais rien de physique plutôt une détresse émotionnelle...

Une des émotions du méridien de l'estomac est « acceptable », on retrouve ma référence du fœtus dans mon étoile à 5 branches...

J'ai cherché l'acceptation des autres, à l'extérieur, au lieu de m'accepter moi...

« Tout ce qui ne remonte pas à la conscience revient sous forme de destin. » Jung

Et la vie me l'a bien fait comprendre, à trois reprises ... il n'en fallait pas moins pour que je comprenne...

Par 2 fois, je me suis retrouvée dans des situations où j'ai eu beaucoup de mal à dire non...

Pour une fois qu'on me gratifiait d'une attention particulière, je n'allais pas rejeter des telles avances !

Entre ces 2 expériences, je me suis retrouvée piégée dans une pièce fermée dans le noir avec deux hommes qui faisaient tout pour m'empêcher de sortir et qui profitaient allégrement de mes formes...

Cette fois-là, j'ai pensais que je ne m'en sortirai pas... (Merci à toi, V.G et au neuro-training de m'avoir permis de faire remonter à ma conscience cette peur de mourir...)

Le sentiment de culpabilité et le fait que ce ne soient « que » des agressions m'ont longtemps empêchée d'en parler, mais quand arrivée à un stade où les hommes vous font peur ou vous dégoutent...que vous ne supportez pas, ou avec beaucoup de mal, qu'on vous touche ; il est temps de faire quelque chose!

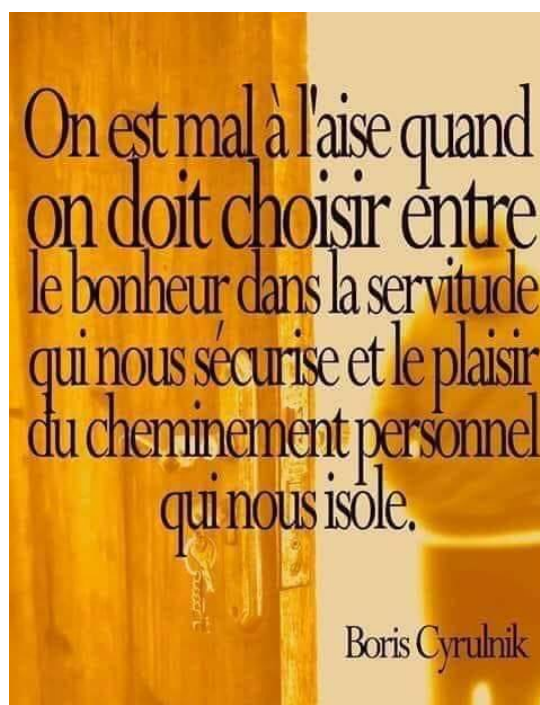
Les étapes pour désamorcer l'impuissance apprise :

- Quantifier le % d'impuissance apprise
- Identifier l'émotion associée
- Désamorcer au cadre de temps demandé
- Re-quantifier le % d'impuissance apprise, il doit être à 0% sur ce sujet

Mon impuissance apprise :

- 95 % (quitte à y être, autant être quasi au max !!!)
- Je me sens non choix d'être jugée

Parce que c'est dingue, notons que cette émotion se situe, sur le baromètre universel, sur la colonne « réaction émotionnelle » et au niveau du « corps » et plus précisément dans le paragraphe « non choix », c'est exactement ça, comme si j'avais été coupée de tout... de mon corps et de mon âme... de peur d'être jugée simplement du fait d'être là... soi là, puisque tu y es mais n'en rajoute pas...



Cette séance a été libératrice pour moi, tant dans le fait de désamorcer mes limitations que dans la conscientisation de ma plus grande peur, ancrée depuis toujours, celle de mourir... du seul fait d'être en vie...

Reste que pour me relier entièrement à moi-même, il me restait des choses à travailler : mes comportements sur lesquels je n'avais aucun contrôle.

Comportement compulsif infusé :

« En survivant aux stress de la vie, nous nous mettons dans des circonstances où nous allons compromettre certains schémas originels de vie. Pour échapper, survivre ou simplement éviter, nous infuserons souvent et involontairement des schémas de défense qui plus tard deviendront compulsifs par nature. Ces schémas compulsifs sont infusés pour « toutes les bonnes raisons », et continuent toujours de maintenir les défenses et de créer des stress dont nous ne voulons pas. » (José Chouraqui , Comportements compulsifs infusés)

J'en ai parlé plus haut mais sans explications, alors, arrêtons-nous sur la chiologie :

« La main est le miroir de l'ensemble de la personnalité sous toutes ses formes. Elle révèle le temps, les succès, les échecs et la destinée. Elle reflète les décisions subconscientes de l'individu et les influences génétiques. » (J.Chouraqui , Mental Optimum)

« Les références Chiologiques sont utilisées pour accéder directement aux schémas de la Psyché pouvant être utilisés comme des réactions compulsives. Tester les traits de Chiologie qui sont des comportements compulsifs infusés nous donne une ligne claire des corrections permettant de nous libérer de ces schémas restrictifs. [...] Les bénéfiques vont de la libération des vieux schémas restrictifs au développement de nouvelles idées et options pour une meilleure manière de vivre. » (J.Chouraqui, Comportements compulsif infusés)



Procédure générale pour casser les comportements compulsifs infusés :

- Mettre le mode CCI en circuit
- Tester la liste chiologie pour trouver quel(s) trait(s) a (ont) été utilisé(s) en tant que CCI et qui maintiennent le schéma
- Tester le mot barométrique pour faire une connexion consciente
- Vérifier les blocages en testant les points d'alarme des méridiens en tenant le mode organe et le point d'alarme du VC
- Tester quel(s) autre(s) mode(s) fait (font) partie du processus d'équilibration
- Tester pour savoir si la compulsion est réelle-croyance-symbolique
- Equilibrer au temps présent avec une MON
- Tester quelle génération (héritée) et équilibrer
- Tester quelle génération future et équilibrer
- Post vérifications...
- Vérifications
- Infusion
- Symbole de puissance
- Vérifications d'un point d'Acupuncture

Mes CCI :

- Traits de Chiologie : Forme de la main : Wolf (approche psychologique), motrice osseuse (type rêveur, double, main préhensible, hyper-thyroïde, intraverti, Schizoïde)
Ligne de la main : Primaire, Ligne de vie (attitude défensive, négative concernant la vie avec des sentiments d'infériorité)
- Mot barométrique : je n'ai pas d'autre choix que de me sentir rigide
- Points d'alarme : Poumon gauche et rein droit
- Autres modes : Priorité, refoulement, habitude
- Compulsion réelle
- Génération héritée : mon père
- Génération future : ma fille
- Infusion état mental désiré : Je me sens approchable

Donc, mon côté rêveur, intravertie à tendance schizoïde (froide et distante), mon attitude défensive et mon sentiment d'infériorité sont les traits qui maintiennent mon schéma de CCI... et pour conscientiser un peu plus et mieux, mot barométrique : je n'ai pas d'autre choix que de me sentir rigide... Mon poumon gauche (côté mère, émotion tristesse) et mon rein droit (côté père, émotion peur) ne sont plus sous le contrôle de mon cerveau. Et pour rappel, la combinaison poumon/rein nous parle de peur de l'étouffement, enfant qui a failli mourir (Cf Moi négatif).

Je réagis en priorité, par habitude et en même temps je refoule ces comportements compulsifs par peur ? Tristesse ? Peur de mourir ?

Cette compulsion était pour moi réelle, une expression physique, c'était un fait (donc impossible à changer), il fallait donc l'amener à du symbolique, de l'imaginaire pour que cela puisse être corrigé...

J'ai donc pu débrancher cet héritage de mon père et débrancher celui pour ma fille...

Et comme les choses sont bien faites l'état mental désiré à infuser était « approchable » : ce qui signifie « capable » d'être approché, accessible mais aussi capable d'approcher, ça change de rigide !!!

Revenons à la reliance :

Pour l'individu, [...], la reliance est le processus qui fait du lien, à partir de sa collection de souvenirs et de connaissances, en reliant son histoire, ses talents, ses aspirations, en lui donnant le sentiment de son identité, lui permettant de se (re)connaître et de dire « je sens », « je suis », « je sais », « je sais faire », « je veux »...

J'ai donc pu recréer un lien entre mon mental, mon corps et mon émotionnel, j'apprends à me (re)connaître, à m'accepter...



L'alliance

Entente et union entre personnes en vue d'atteindre conjointement certains buts tels que l'obtention d'avantages communs.

Pas très glamour comme définition, gardons plutôt : Accord, union de choses de nature différente !

Pourquoi parler d'alliance ? Parce qu'après avoir fait acte de résilience et s'être relié, il faut s'allier à soi, son soi profond... accepter ses parts d'ombres, ses erreurs... ainsi que sa part de lumière et son pouvoir...

Et ce avant de pouvoir s'allier à d'autres personnes et au grand tout !

Pas de procédure à expliquer pour cette partie mais juste une explication sur l'usage des solides de Platon :



Les solides de Platon augmentent le taux vibratoire sur les plans physique, mental et émotionnel. Ils permettent de relier les chakras à l'énergie universelle. Ils renforcent le corps de lumière, ce qui a pour effet de dynamiser les cellules et de les libérer de leur mémoire.

Cette séance de N-T, qu'on pourrait comparer à une reconnexion énergétique et spirituelle en utilisant tous les solides de Platon, m'a amenée à répéter la phrase : « je suis », non pas je suis Argitxu ou je suis une femme ou même une émotion, un état mental désiré... non ! Juste : « je suis »... j'existe... et tellement d'autres choses.

Conclusion

Voici donc mon chemin de résilience vu au travers des possibilités offertes par le neuro-training comme facilitateur de ce processus.

Les procédures décrites ici ont été faites par des professionnels ainsi que par des étudiants, parce que ça n'a pas d'importance, c'est l'intention qu'on y met qui fait la valeur d'une séance !

Elles sont volontairement non détaillées et parfois tronquées parce que la pratique du N-T n'est pas le sujet de ce mémoire.

J'ai volontairement changé leur chronologie, il me semblait plus intéressant de les présenter ainsi, pour comprendre mon chemin, de ma conception à aujourd'hui...

L'écriture de ce mémoire m'a permis de faire des liens et de donner plus de sens à ma place, je n'éprouve aucun ressentiment pour mon passé, il fait partie de moi et il m'aide à me comprendre. J'ai fait acte de résilience, de reliance et d'alliance avec moi et je compte bien continuer ce travail d'investigation si riche en découverte de soi !

Nous sommes tous porteurs de traumatismes vécus ou hérités, nous pouvons faire le choix de continuer à les porter et survivre ou de les déposer, les rendre et vivre enfin, j'ai fait le choix de la vie !



Je dépose les armes, je me libère...

« Je laisse derrière moi ces vieux vêtements, ces manteaux que je portais en souvenir de mon passé. Comme pour justifier de ma souffrance...

Je dépose aujourd'hui les armes et j'arrête les guerres et les combats tant intérieurs qu'extérieurs.

Je lâche les souvenirs, les regrets, les remords. Ils ne m'appartiennent plus. Ils n'auront plus aucune influence sur ma vie d'aujourd'hui.

J'abandonne tout fonctionnement négatif, toute réaction enfermante et toute programmation limitative.

Je choisis aujourd'hui de passer cette porte libérée et nue de tous conditionnements.

Je décide de vivre une vie de Joie en toute simplicité à l'image de l'effervescence du champagne.

Une célébration de chaque instant...

Je me déclare LIBRE, libre d'aimer et libre d'être moi-même. Enfin, Femme. »

Laurence Simmonet



Merci à toutes à tous de faire partie de mon chemin,

Merci à la vie

Et Merci l'univers !!!