

NEUROTRAINING – REIKI L'ÉNERGIE AU COEUR DE LA THÉRAPIE

Un parcours de vie tourné vers les autres



PROMOTION 2020/2023
ISABELLE SANSA
Maître Reiki/Neurotraîneur

Table des matières

Table des matières	1
I. Preamble	2
II. Le Reiki	6
Présentation du Reiki Usui Shiki Ryoho	6
Rencontre avec le Reiki	6
La pratique du Reiki	7
Mes expériences	8
III. Le Neuro-Training	9
Rencontre avec le « Neuro-Training »	9
La pratique du Neuro-Training	10
Mes expériences	11
IV. Analogies entre Neuro-Training et Reiki	12
Permission :	13
Les blocages :	13
Énergie universelle :	14
Localisation des dysfonctionnements :	15
Fragmentation :	15
V. Conclusion	18
VI. Remerciements	21

I. Préambule

Je ne suis pas arrivée au Neuro-Training par hasard, je ne crois pas, au hasard, mais plutôt que chaque chose qui nous arrive est envoyée par l'univers en résonance avec ce qu'on lui envoie.

Pour comprendre de quelle façon je me suis construite et pourquoi le Neuro-Training ainsi que le Reiki m'ont appelé, j'ai eu envie de parler du chemin que j'ai emprunté. Ce mémoire témoigne de comment j'ai eu à cœur de donner du mouvement où il n'y en a pas. Mais aussi, de combien le cercle vertueux de la force du cœur permet d'être attentive aux autres, de faire parfois des petits miracles et de grandir de façon inconditionnelle dans l'amour.

La puissance de la connexion au Tout permet de réparer et de s'ouvrir émotionnellement et mentalement.

Mon parcours a fait de moi la femme et la maman que je suis devenue, mon chemin de vie m'a porté jusqu'au neuro-training.

Ma sensibilité m'a conduite très tôt à développer mon sens de l'intuition et ma connexion à la nature, aux animaux, à l'être humain.

J'ai toujours été en quête de sens, de vérité et de spiritualité.

Très vite je suis confrontée à des choses difficiles et je cherche à comprendre comment apporter les bonnes réponses ; à mon être, mais aussi aux autres et surtout à ma famille, à mes enfants.

« Maître, j'aimerais connaître le chemin qui m'attend et qui m'amènera jusqu'à la lumière »

« Les sept marches de l'évolution », histoire orientale, anonyme.

« En chacun de nous, il y a une poussière d'étoile... »

L'émergence de mon être prend ses sources dans un pays riche de multiples saveurs et couleurs qui ont enrichi mon univers de rencontres inédites.

Enfant, j'ai grandi en Afrique équatoriale où la richesse des relations, de la nature, des énergies a nourri et comblé mon expérience avec la nature, les animaux, mais aussi avec les autres. Mon désir de participer à ce que « l'autre » aille vers un « mieux être » commence alors dès ma plus tendre enfance.

Je passais mon temps libre à recueillir, soigner et nourrir les animaux blessés. Mon contact avec la nature, lors de nos déplacements en brousse ou en forêt équatoriale, faisait naître en moi des émotions très puissantes.

Ce que révélait cette terre, dont le taux vibratoire était très élevé et les liens qui se tissaient entre les personnes étaient particulièrement forts et ont laissé des traces dans ma mémoire qui se sont inscrites émotionnellement, mentalement, pour se traduire physiquement plus tard.

J'ai pu voir, enfant, après avoir partagé des soirées dans des villages de la brousse où nous avons bivouaqué, combien la force qui unissait les familles était grande, belle, intacte. Des valeurs fortes comme le partage, l'écoute, la bienveillance et le respect m'ont été transmises et m'ont permis de me construire différemment.

J'ai eu l'occasion de rencontrer des ethnies, d'être invitée à leurs cérémonies et d'y participer.

J'ai pu dormir presque à ciel ouvert et observer la ronde des antilopes qui venaient s'abreuver au fleuve. J'ai vu les éléphants dans leurs déplacements majestueux, les animaux de toute sorte dans leur milieu naturel.

Nous avions des amis très impliqués dans la protection des gorilles, trop souvent sauvagement tués pour commerce de leur tête ou de leur main. J'étais absolument fascinée par ces animaux, je souhaitais déjà pouvoir leur venir en aide et apprendre à les connaître. C'est ainsi que j'allais régulièrement rendre visite à un bébé gorille, j'ai donné le biberon, je l'ai porté et je lui ai parlé... Il me semblait qu'il m'écoutait, me comprenait. Je me sentais émue, bouleversée, comblée.

J'avais entre 8 et 12 ans lorsque je devenais vraiment « une petite soigneuse » de tous les animaux que je trouvais et ramenaient à la maison, je leur rendais ensuite la liberté pour la plupart. Certains, les chats, les hérissons ou les poules, ont été adoptés par des amis. D'autres sont restés chez nous.

J'avais à cœur de trouver des solutions et de comprendre pour les aider à guérir. Je faisais preuve d'une immense patience, je restais à l'écoute de leurs besoins.

J'étais aussi complètement envoutée par l'odeur de la terre et des différentes essences que l'on trouvait dans ce pays. Les énergies qui s'y déployaient me transportaient, me nourrissaient.

C'est dans ce contexte que j'ai appris à construire des cabanes authentiques dans les arbres avec l'aide de Guillaume, notre jardinier gabonais. La richesse de nos échanges m'apprenait que le contact, l'attention portée à l'autre enseignait bien des choses. Au travers de son histoire et d'anecdotes qu'il me racontait sur son village et leurs coutumes, je faisais preuve d'empathie et m'intéressais à ce que je pouvais apporter à l'autre tout en respectant sa personne. Je restais perméable, souple, j'aimais par-dessus tout ces temps de contact sincères et enrichissants. Les enfants sont sensibles à cela. J'éprouvais une satisfaction sans bornes à communiquer avec les gens, avec le monde animal et végétal. Je me sentais dans mon élément.

Pendant les grandes vacances, nous rentrions en France pour voir notre famille, je n'éprouvais pas la même attirance pour cette terre, même si la Provence m'émouvait déjà. Nous nous nourrissions de produits presque exclusivement locaux et également de notre petite production de fruits du jardin.

Avec ma mère, déjà, j'étais sensibilisé aux plantes et aux remèdes naturels pour nous soigner. Plus tard, elle m'initia à l'homéopathie et je poursuivis seule, adulte, mes recherches en m'intéressant aussi à la phytothérapie, la diététique, différentes approches et médecine douce qui permettait de soigner et d'améliorer la santé tout en tenant compte de notre propre histoire comme la kinésiologie ou encore l'ostéopathie.

J'allais dans une école mixte du village de Moanda où j'habitais. Mes souvenirs de petite écolière sont joyeux, fluides, mais je sens très vite que l'on me trouve un peu « particulière ». Je suis d'une sensibilité différente de mes camarades et mon empathie me permet des approches inhabituelles avec les autres. Je ne rentrais pas vraiment dans le moule, ce qui m'a valu des rapports parfois compliqués, mais également des rencontres fortes et uniques. J'ai gardé de cela des amitiés solides sur le continent français à mon retour. Longtemps, je suis restée en contact.

La façon dont je me suis construite était déjà prégnante à 12 ans lors de mon retour en France. Après dix années vécues au Gabon, je suis différente de mes nouveaux camarades qui ne comprennent pas toujours ma spontanéité. Je me sens vite « isolée », en quête de valeurs et de sens, en quête tout simplement de contacts plus authentiques et spontanés. Très vite je comprends que mon départ dans la vie m'a forcément emmené à considérer les échanges et l'humain autrement.

On me fait faire de la danse classique depuis l'âge de 6 ans et je commence le piano en rentrant en France. Très vite je recherche autre chose...

À l'adolescence je fais de l'équitation et ce contact avec l'animal et la nature me comble. Je fais plusieurs expériences de randonnées et de bivouacs de plusieurs jours en pleine nature et c'est cela qui me nourrit, qui me met en joie.

Plus tard, je décide d'arrêter la danse classique, trop rigide à mon goût et me lance à faire du théâtre en plus de l'équitation. Je fais de belles rencontres, j'apprends beaucoup, je me dépasse, je m'ouvre au monde extérieur, je m'affirme !

Je suis l'aînée d'une fratrie de deux et pour faire ma place et imposer mes choix, je dois me battre. Mes parents ont des difficultés à me faire adhérer à leurs choix qui sont trop empreints de rigueur scolaire et très vite je ne corresponds pas aux attentes... Non je ne voulais pas être pianiste, je ne voulais pas continuer la danse classique qui ne me correspondait pas. Ils choisissaient pour moi ce qu'ils pensaient être le meilleur, mais ce n'était pas mon propre choix. Toutefois, je leur suis extrêmement reconnaissante pour ces choix qui m'ont donné de solides bases.

Plus tard, à l'âge adulte, je choisirais de danser le tango argentin et cela me transportera, permettra l'émergence d'une passion qui m'amènera à voyager et à faire de multiples rencontres, enrichissantes et variées. Le tango m'ouvre d'autres portes et me fait découvrir un vaste univers, fascinant, passionnant.

À l'école, je suis bonne élève et lors de mon retour en France, je rentre en cours d'année au collège. J'ai quelques difficultés d'adaptation, je dois me réajuster dans mes relations, m'adapter à une vie nouvelle dans laquelle les liens entre les hommes sont si différents. Je fais l'apprentissage d'un autre mode de communication où il y a moins de place pour la spontanéité et le partage. Les gens ne prennent pas le temps de vivre, d'écouter, ils sont pressés, et ont de se laisser envahir. Je n'avais pas encore été confrontée à cela ; cette peur de communiquer que je sentais chez beaucoup de personnes.

Je grandis donc dans le sud de la France, dans les Pyrénées Orientales à partir de 12 ans après avoir quitté définitivement Moanda.

J'y rencontre mon futur époux avec lequel j'ai trois enfants. J'ai 20 ans lorsque je suis confronté au handicap de mon premier enfant, Florian, avec tout ce que cela comporte de difficultés, d'apprentissages et de réflexions qui m'ont emmenées à « penser » différemment et à me réajuster sans cesse dans ma posture de mère, de femme.

À cette époque déjà, les réponses de la médecine ne me satisfont pas et sont mal adaptées à mon enfant. Cette médecine conventionnelle donne peu d'éléments permettant la compréhension de la maladie, son origine, des solutions plus douces dans le respect de l'être fragile qu'est l'enfant.

Face à l'incompréhension, je commence à me tourner vers l'acuponcture, l'homéopathie, une alimentation plus saine, les médecines douces et j'enrichis mon expérience déjà amorcée dans l'enfance par des lectures, des rencontres, des recherches personnelles.

Je n'arrive non pas à changer les choses sur la maladie orpheline de mon fils, mais je parviens à lui permettre une vie plus paisible avec moins de « médicalisation », plus de respect de ses besoins fondamentaux. Nous avons besoin d'équilibre.

Plus tard, nous déménageons dans le Var et j'ai la chance de rencontrer un homéopathe exceptionnel qui devint notre médecin de famille ; le docteur Joseph Simon qui a écrit plusieurs ouvrages¹. Je me lie d'amitié et me réjouis des réflexions et échanges qui découlent de cette relation. Il me fait découvrir la radiesthésie et une multitude de solutions pour soigner mon fils durablement des affections ORL récurrentes et des réactions néfastes aux vaccins.

J'ai alors la conviction profonde qu'il y a un autre chemin qui vaut la peine d'être exploré pour soigner. Je garde ce cap et poursuis sur le chemin de l'homéopathie et des médecines traditionnelles autant que possible.

Nos réactions face aux expériences de la vie, aux échecs, aux confrontations, aux difficultés me laissent souvent perplexe. Je m'aperçois que nos comportements se reproduisent souvent face à différentes situations et que les schémas de fonctionnements semblent engrammés en nous. Les choses se répètent sans que l'on puisse « fonctionner » autrement.

La réponse que l'on trouve est souvent inadaptée, car elle n'en est pas une par choix, mais par répétition inconsciente. Nous n'arrivons plus à faire autrement. Ceci induit et développe des maux intérieurs plus ou moins profonds qui risquent fort de se déclencher plus tard en maladie.

« La santé c'est l'existence d'une image idéale d'un être dans un équilibre parfait. La vraie guérison c'est retrouver le Soi »²

Après avoir occupé plusieurs emplois dans divers domaines en tant que conseillère de vente ou agent commercial (librairie, produits de luxe, communication, maison individuelle), je décide de me consacrer aux enfants et je deviens assistante familiale après un long parcours de formation et d'expériences.

J'ai accueilli plus d'une dizaine d'enfants en 14 ans. Certains ont juste fait étape chez nous, d'autres se sont posés quelque temps. Le premier est resté plus de 10 ans puis a fait des études supérieures. Nous sommes toujours en lien.

Les derniers sont restés 6 ans et un des tout petits que j'ai accueilli en grande précarité à l'âge de 2 mois vit aujourd'hui chez nous. Je me suis battue pour en obtenir la garde, c'était son choix, le nôtre aussi, des liens d'amour indéfectibles nous unissent. Il a 7 ans et nous l'aidons au mieux à « réparer » ses blessures, à digérer et accepter son histoire.

¹ « Réflexion sur la cause des maladies » ou encore « Guérir grâce aux plantes de Poconé ».

² *Racines familiales de la « mal a dit »*, Gérard Athias

II. Le Reiki

Présentation du Reiki Usui Shiki Ryoho

Il y a de nombreuses histoires sur Sensei Mikao Usui dont les sources sont multiples. Elles divergent selon leur époque, la sensibilité de l'auteur ainsi que la culture dans laquelle elles ont été écrites. Il faut savoir que Mikao Usui n'a laissé qu'un seul document et n'a pratiqué les soins de son enseignement que quatre années durant.

Il est le fondateur du Reiki, il est né en 1865 au Japon, au cœur de l'île de Honshu. Sa pratique des arts martiaux dont le Kiko (Qi Gong) et l'enseignement du temple de Tendai, l'amène à se convertir au Shigon (la parole vraie) qui est une école bouddhiste « Vajrayana ». L'idéal de cette école est de devenir bouddha dans cette vie avec son corps. L'enseignement se base sur des mantras et des tantras.

C'est suite à une expérience transcendantale de mort imminente que sa capacité de guérisseur lui est révélée lors d'une retraite de 21 jours au Mont Kumama.

Lors d'un état méditatif, Mikao Usui aurait eu « le Satori » qui indique l'éveil spirituel.

Plus tard, en 1922, il s'installe à Tokyo et ouvre le premier centre de guérison « Reiki », ainsi qu'un autre à Harajuki.

Rencontre avec le Reiki

Un jour, j'ai l'occasion de participer à un atelier reiki en pleine nature, invitée par une amie qui connaissait mon grand intérêt pour « l'énergie universelle de vie ». Cet atelier se déroule en soirée pour terminer en pleine nuit dans une forêt où la connexion à la nature et à la Grande énergie est particulièrement aisée, les fortes dynamiques naturelles se trouvant dans ce lieu.

L'atelier est animé par un maître Reiki qui sera le mien par la suite.

Je ressors émue, bouleversée par cette rencontre qui n'arrive pas non plus par hasard dans cette période de ma vie où je cherche un autre sens, un nouveau chemin, quelque chose qui me permette d'évoluer positivement, de grandir dans ma quête de mieux être et d'essentiel et enfin d'aider les autres. Ce fut révélateur et source immense de bonheur pour moi.

Je décidais donc de passer mon 1^{er} degré en 2018, puis 2^{ème} en 2020 et 3^{ème} (maître Reiki) en 2022. Cela s'est échelonné sur 4 années.

J'ai beaucoup pratiqué les autos-soins tout d'abord avant de proposer des soins. J'ai très vite eu beaucoup de demandes pour des adultes, des enfants, des animaux. Cela a vite fait partie de mon quotidien, de ma vie. J'ai expérimenté les soins à distance et j'y ai trouvé des révélations extraordinaires et puisé beaucoup de force et d'expérience dans ma pratique.

L'énergie prend sa source dans l'univers et nous traverse de façon à irriguer nos canaux énergétiques et nos méridiens. Ainsi reliés et harmonisés dans nos 7 principaux chakras, nous pouvons restituer l'énergie et lui faire traverser tous les temps et espaces. Il n'y a aucune frontière ni limite. Il y a abolition totale de l'espace et du temps.

La pratique du Reiki

Elle est axée autour de 3 principes qui sont l'imposition des mains avec ou sans toucher, le souffle et pour finir le regard que le guérisseur utilise au mieux de ses inspirations. Le praticien est « lumière », l'énergie de vie passe à travers lui et il la transmet à son sujet. Toute forme de vie sur Terre est et produit de l'énergie, y compris les matières les plus brutes comme les pierres.

L'union entre la terre, l'eau, l'air et la lumière permet la vie. Cette énergie produit un état vibratoire, qui émet des ondes et des rayons d'énergie entre tous les êtres et éléments.

Le reiki travaille également sur le corps causal ou spirituel. Il se situe au-delà du corps mental à plus d'un mètre du corps physique. Il est imprégné et marqué de toutes les causes et effets des événements de notre vie passée et présente.

Il permet de rééquilibrer nos chakras (7 principaux : le chakra racine, le sacré, celui du plexus solaire, du cœur, de la gorge, du troisième œil et le chakra coronal), mais également notre mental, notre physique et notre état émotionnel.

Il existe deux aspects de l'énergie, l'une assimilée par le premier chakra et l'autre par le septième. Le canal, le nadi, qui relie toutes les énergies s'appelle Sushumna. C'est à partir de ce nadi et du premier chakra que monte l'énergie Kundalini. Cette force représente l'aspect féminin, la Kundalini étant l'énergie cosmique à l'origine de toute création.

Les deux autres nadis fondamentaux sont : le nadi Ida et le nadi Pingala.

Ida, canal de l'énergie Yin, régit la force mentale, les perceptions psychiques et extra-sensorielles. Son énergie est froide, ascendante et de couleur bleue. Ida est en relation avec les éléments Terre et Eau.

Pingala, canal de l'énergie Yang, régit la force physique et se trouve en relation avec le système nerveux sympathique. Il stimule l'activité musculaire (libère l'adrénaline), contrôle le rythme cardiaque, active le corps physique et oriente vers le monde extérieur. Son énergie est solaire, chaude, dynamique, descendante et de couleur rouge. Les éléments concernés par Pingala sont Feu et Air.

Le Reiki permet de nous interroger sur notre chemin de vie : que souhaitons-nous faire de notre vie ? Quelle est notre mission personnelle vis-à-vis de nous-mêmes et de l'univers ?

Il permet de nous aligner et d'être au plus proche de notre « moi » profond. Il permet la récupération physique, l'apaisement des blessures et du vécu émotionnel, il accroît la possibilité de se centrer, de rendre son mental plus optimum et d'accroître ses compétences, quelles qu'elles soient.

Il m'a permis de trouver la paix et de remettre du calme et de la sérénité dans mon esprit. Il m'a aidé à prendre le recul dont j'avais besoin afin de trouver un autre chemin. J'ai pu m'orienter vers mes vraies valeurs, panser mes blessures d'enfance et remettre du sens dans ma vie professionnelle ; réussir à me détacher émotionnellement du vécu souvent lourd et douloureux dans les situations professionnelles que je vivais.

Mon accompagnement auprès des enfants a trouvé une autre voie et un réajustement propice à un équilibre précieux. J'ai eu l'occasion d'en faire profiter ceux que j'accueillais à cette époque.

J'ai prodigué quotidiennement des soins qui leur ont permis de s'apaiser, de prendre une certaine distance émotionnelle et de trouver du réconfort, de la douceur, une écoute silencieuse.

Mes expériences

Certaines de mes expériences m'ont énormément touché.

Un enfant suivi en neuropsychologie en milieu hospitalier depuis 2 ans déjà était arrivé au bout de ce qu'il pouvait « livrer » de son traumatisme en EMDR. La thérapeute me dit un jour : il faut faire une pause, il y a « des blancs » dans ses souvenirs, mais cela ressortira plus tard, je n'y ai pas accès, car il y a blocage. Quelque temps plus tard, je démarre des soins réguliers au coucher pour l'apaiser. Le deuxième jour, cet enfant s'endort au bout de quelques minutes et je garde mes mains sur lui et continue le soin ; il se met à parler et à raconter un évènement qui s'était déroulé lorsqu'il avait 3 ans dans un parc avec son père, bien avant son placement dans notre famille. Cet évènement, il n'avait jamais été capable de le remettre en ordre et de le raconter. Et pour cause, il était bien trop jeune pour s'en rappeler et cela faisait partie des choses vécues douloureuses qui avaient laissé une trace dans l'inconscient, mais qu'il avait verrouillées.

J'avais eu accès par le corps à ce que l'esprit ne pouvait livrer seul. La précision et le détail de la scène dans son récit étaient bluffants.

Un autre petit qui avait des troubles de l'endormissement après des visites médiatisées avec sa famille a pu trouver le sommeil en moins de cinq minutes grâce aux soins et ses douleurs au ventre ont disparu.

Lorsque j'ai commencé le travail en Reiki à distance, j'ai également eu des expériences fortes et qui m'ont bouleversé. Bali est le premier chien avec lequel j'ai vécu cela. Il était entre la vie et la mort et sa gardienne, une amie, me demanda dans un acte désespéré si je pouvais faire quelque chose. Elle était relativement ouverte, mais sceptique dans son for intérieur.

Bali m'a fait voyager et m'a montré son chemin, les collines qu'il aimait arpenter et les ruisseaux qu'il traversait souvent. Il m'a fait entendre que ce n'était pas le moment de mourir pour lui et qu'il était fort, qu'il s'accrochait, qu'il avait encore des tas de choses à explorer et à vivre et qu'il aimait par-dessus tout sa gardienne. Les images qui ont traversé mon esprit lors du soin étaient très claires et précises. Je revois encore les paysages qu'il m'a montrés. Il avait été éventré par des Patous et son corps mal recousu était un hématome gigantesque. Il faisait une infection suite à l'opération.

Je me suis connecté à lui plusieurs fois par jour et pendant 4 jours. Bali était un chien fugueur, un setter anglais, joyeux, très intelligent, extrêmement attaché à ses gardiens, mais fugueur. Pourquoi ? J'ai posé cette question à Bali lors d'une connexion. La réponse qu'il m'a donnée : il avait été berger dans une autre vie et ce berger était mort subitement et à priori violemment.

J'ose en parler à mon amie et la questionner sur ses habitudes, ses peurs, etc. Elle me répond qu'il ne craint rien, il n'appréhende pas le danger. Tout à coup elle dit se souvenir que la seule chose qui le rend fou de peur est quand il voit en ballade un homme avec un bâton et un chapeau... un berger... Pour moi cela faisait sens.

Bali est vivant et ne garde aucune séquelle de ce terrible évènement.

III. Le Neuro-Training

Rencontre avec le « Neuro-Training »

Curieuse de découvrir quelque chose de nouveau, je décide de pousser la porte du cabinet de José Chouraqui pour une séance de Neuro-training.

Je suis arrivée à bout de souffle d'une situation professionnelle qui m'a volé presque toute mon énergie, j'ai envie de tout plaquer, mais je n'y arrive pas, je sais que quelque chose d'autre m'attend, j'en ai le pressentiment. Je sors d'un (presque) « Burn out », le Reiki me sauve du gouffre, mais ne suffit pas, je dois changer ma façon de vivre, trouver les clés, le chemin. J'ai l'impression de m'éloigner de ma vraie mission et de piétiner. Je n'arrive pas à lever le voile qui m'empêche de me révéler vraiment et de trouver la force et la ressource pour changer ma vie.

Emerveillée par la pertinence de cette séance, je commence à me débarrasser de mes fonctionnements négatifs ancrés, à révéler mon moi positif dans toute sa signification. J'ai appris que mon projet sens avait une incidence sur mon fonctionnement et mon identité. Je m'étais construite en fonction des intentions que mes parents avaient déjà pour moi avant même de me mettre au monde. Bien plus encore, je portais en moi les traces de mes ancêtres et celles de mon vécu ; in utero et de ma naissance à ma vie d'adulte en passant par l'enfance et l'adolescence. Chaque intention, verbalisée ou non, laisse sa trace en nous pour s'imprimer émotionnellement, mentalement ou/et physiquement.

Au moment précis où je fais ce premier pas, je sais que cela fait partie de mon cheminement et que cela s'inscrit dans une continuité. J'étais prête à faire cette rencontre magnifique qu'est le Neuro-Training et qui changea totalement ma vie. Je cherchais depuis si longtemps quelque chose de complet, de différent, de profondément respectueux. Être dans l'écoute sans jugement, proposer une large palette d'outils afin de répondre de façon optimale et appropriée aux besoins de la personne. Rétablir l'homéostasie et l'équilibre mental et émotionnel en quelques séances. Du bonheur de permettre ce partage, cette harmonie à tous.

Pour moi ce fut une révélation, il fallait juste que j'arrive à me faire confiance suffisamment pour décider de plonger dans la grande aventure. Il me fallait ôter mes doutes et révéler mon potentiel. Le Neuro-Training allait m'aider, je le savais. Je pris la décision de continuer ce travail sur moi pour me permettre d'avancer de façon optimale sur mon chemin de vie et de me débarrasser de mes « non-choix », doutes et habitudes qui me parasitent. Il a permis de révéler mon potentiel et de me débarrasser de mes fonctionnements inadaptés.

La douleur au sacrum qui me gênait depuis des années a totalement disparue aussi. Encore un symptôme qui venait exprimer physiquement un vécu émotionnel non réglé. Car j'apprends que tout ce qui ne revenait pas à la conscience nous revenait sous forme de douleurs physiques ou de comportements mentaux inadaptés et nous mettait en souffrance. Je remercie la vie d'avoir mis le neuro-Training sur ma route.

La grande aventure commence pour moi quand je me rends à la conférence sur le Neuro-Training de José Chouraqui.

La pratique du Neuro-Training

Je suis émerveillée par les principes fondamentaux du Neuro-Training :

- Communiquer avec notre inconscient et identifier nos blocages ;
- Identifier notre façon privilégiée de nous défendre et de quelle façon l'équilibrer ;
- Nous aligner avec notre vraie nature et être sur notre chemin de vie de façon appropriée et optimale ;
- Étudier nos différents organes, glandes, muscles et méridiens et comprendre pourquoi notre vécu impacte notre physique et modifie la qualité de notre énergie vitale. Comment libérer toute énergie bloquée ou en excès ? Et tout déséquilibre inversé ?
- Solutionner nos déséquilibres et nous libérer des schémas familiaux qui entravent notre bon fonctionnement ;
- Privilégier notre priorité ; notre programme projet sens ;
- Découvrir notre mission de vie ;
- Comment se reconnecter à la source ?
- Comment prendre soin de notre système lymphatique garant d'une santé optimale ?

Le Neuro-Training nous montre le chemin pour réussir notre vie et se débarrasser de nos peurs. Peurs qui entravent notre façon de fonctionner et qui génèrent des habitudes. Ces habitudes non adaptées engendrent du « non-choix » chez la personne. Se libérer des Peurs c'est arrêter d'être en mode « survie », être le maître de notre destinée et fonctionner de façon optimale.

Nous possédons les ressources en nous, le Neuro-Training les libère.

Il rétablit l'équilibre entre le mental, l'émotionnel, le physique et le spirituel. Il permet l'homéostasie et la libre circulation des énergies. Il libère du refoulement et des compensations qui emmènent la personne à somatiser. Il permet « le choix », augmente et/ou donne l'énergie nécessaire à la personne pour améliorer sa qualité de vie et son Esprit. Il lui permet de s'adapter et de s'exprimer pleinement. Il permet l'accès à la neurologie par le corps de façon permissive et respectueuse. Enfin, par l'intermédiaire du « Baromètre Émotionnel Universel » et par les émotions des 5 éléments, nous trouvons la cause de nos principaux déséquilibres.

Nous verrons d'après ces 5 éléments que tout a un lien et que des cycles régulent notre système :

- Le cycle Tcheng : cycle d'engendrement et de production d'énergie ;
- Le cycle Kô : cycle de contrôle, de tempérance, de domination et de destruction.

Notre merveilleux système lymphatique est lui aussi complexe et primordial. La lymphe ayant trois grandes fonctions ; c'est le système de nettoyage du corps, de défense dans notre système immunitaire et enfin elle transporte les éléments nutritifs essentiels à notre santé. Elle est associée au Mouvement ou à la Rétention.

Dans toutes les équilibrations, on commence par le Vaisseau conception et le vaisseau gouverneur qui distribuent l'énergie Yin et Yang.

Mes expériences

Lors de ma pratique en Neuro-Training j'ai pu appréhender différentes séances et toute la richesse de cette thérapie est dans le fait qu'aucune ne se ressemble. Chaque personne étant unique avec son histoire personnelle. C'est remarquable au N-T qui est une thérapie extrêmement riche avec une variété infinie de « procédés ».

Être à l'écoute, se connecter à l'autre, m'a permis d'explorer des possibilités immenses. Le Neuro-Training étant très respectueux et basé sur les priorités. Je me suis aperçu à quel point il est important de ne pas se laisser emporter dans une séance sans prendre en compte ce qui est essentiel pour le client.

Il est primordial de ne pas l'entraîner à compenser. Le but est de l'aider à se débarrasser de ce qui l'empêche d'être dans le « choix ». Lui permettre d'avoir accès à ses pleines compétences et de retrouver la santé ; un système lymphatique propre et sain par exemple.

En séance, je me laisse guider par ce que je découvre en premiers aux Fascias et à ce qui va libérer la C1. Les blocages ou encore les points d'alarmes me donnent déjà des indications intéressantes.

J'écoute attentivement les besoins de la personne. Ce qu'elle me dit va me mettre sur la route de ce que je peux vérifier qui dis-fonctionne. Je respecte ce que sa neurologie « livre ». C'est ainsi que j'ai pu me laisser porter et ne pas aller de façon systématique là où le client me demandait au départ. Je lui explique pourquoi ; ce qui sort aux Fascias est ce qui est prêt à sortir de l'histoire qui s'y est imprimée et si le sujet qu'il souhaitait aborder au départ ne sort pas, c'est qu'il n'est pas encore prioritaire.

Le sujet qui est remonté a besoin d'être exprimé afin de libérer l'histoire.

Je veille particulièrement à avoir la permission et la priorité d'équilibrer.

Le Neuro-Training est passionnant tant sa diversité d'action est infinie et offre à la personne la possibilité de comprendre et d'être le maître de sa vie.

IV. Analogies entre Neuro-Training et Reiki

Le Reiki a cinq principes fondamentaux, le neuro-training cinq éléments fonctionnels. En choisissant de vivre ses cinq principes de notre mieux, en pleine conscience, nous devenons les co-créateurs de notre existence.

Ses principes :

- « Juste pour aujourd'hui...
- Je suis libre de toute colère ;
- Je suis libre de toute préoccupation ;
- Je suis reconnaissant ;
- Je vis ma vie honnêtement ;
- Je respecte la vie autour de moi sous toutes ses formes. »

En Reiki, il y a également 5 symboles qui permettent l'accès aux soins dans une dimension différente afin de traiter diverses choses. Ils sont complémentaires ou peuvent être utilisés seuls afin de répondre au mieux aux besoins de la personne. L'énergie va circuler et stimuler nos sept chakras majeurs.

Le 1^{er} symbole : « Cho Ku Rei » permet d'augmenter le taux vibratoire de l'énergie, l'efficacité du soin, sa puissance et son rayonnement. Il permet un ancrage rapide. Il augmente le taux vibratoire de l'eau, de la nourriture et amplifie le pouvoir d'un médicament ainsi que la croissance des semences, autres...

Le 2^{eme} symbole « Sei He Ki » : est celui qui calme les émotions, l'esprit, la peur, le stress. Il a également un grand pouvoir sur les blessures émotionnelles. Il facilite la communication et harmonise les énergies.

Le 3^{eme} symbole « Hon Sha Ze Sho Nen » : il est le chemin, l'union ou le pont vers la conscience. Il apporte la guérison et permet d'envoyer l'énergie sans limitation de temps et de distance. Passé, présent, futur.

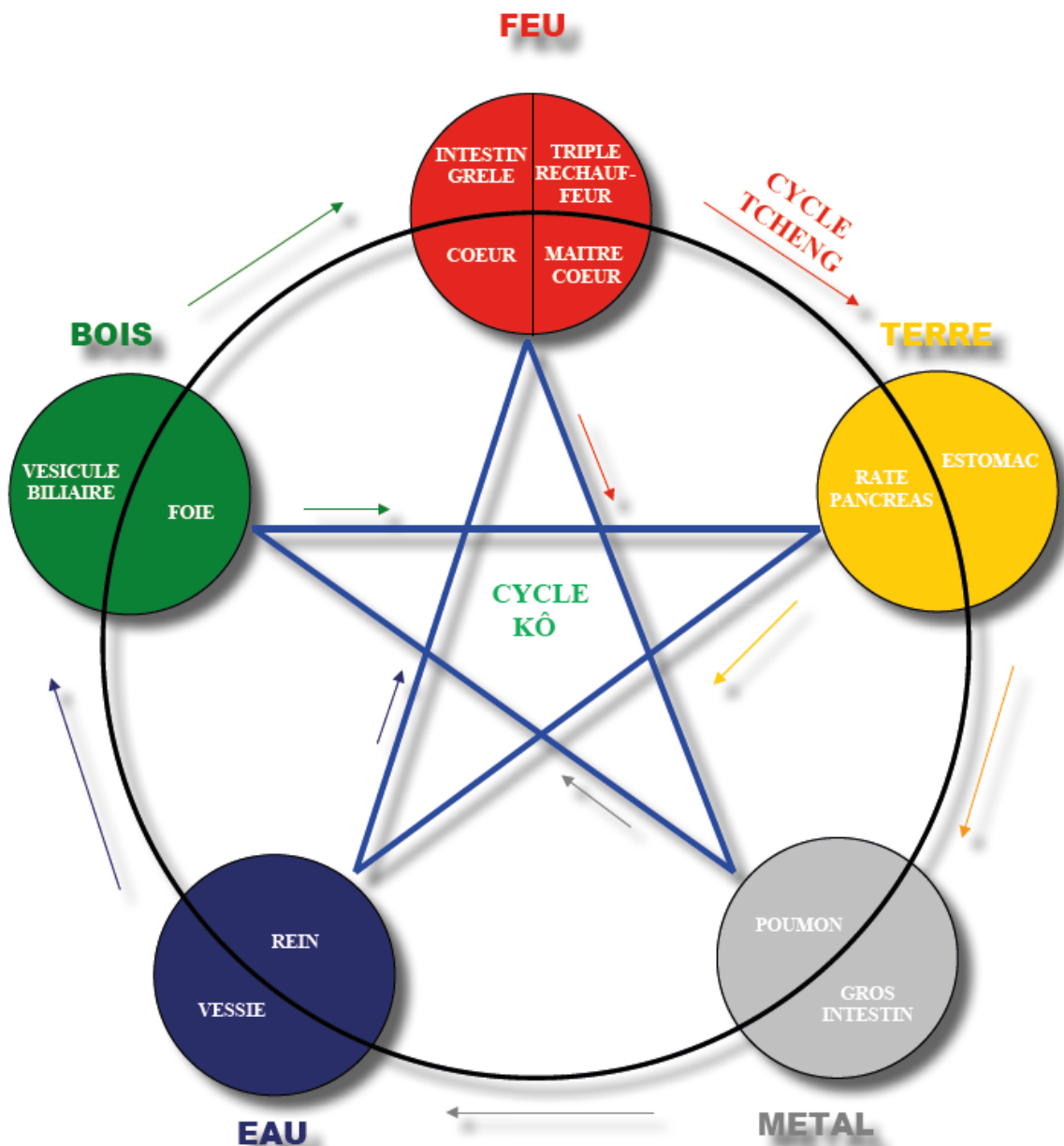
Le 4^{eme} symbole « Nin Giz Zida » : circulation de l'énergie entre l'humain et le divin. C'est l'outil de la guérison spirituelle. Il agit au niveau vibratoire sur l'ouverture des sept chakras et libère la kundalini (force intérieure de l'être). Il représente l'esprit qui descend dans le mental, l'émotionnel, l'éthérique et le physique.

Le 5^{eme} symbole « Dai Ko Mio » : celui du Maître Reiki, associé à la lumière bleue. Il y a le Ki dans son symbole. Le Ki favorise le changement et il est la source du mouvement, de la vie. C'est l'énergie qui relie l'intérieur et l'extérieur et qui va et vient à l'intérieur du corps. Le changement est la définition de la vie elle-même.

Les cinq éléments fonctionnels du N-T sont :

- Le feu qui représente l'adolescence, l'air, l'été, l'expansion. Il nourrit la terre ;
- La terre représente l'adulte, le sol, l'intersaison, la transformation. Elle engendre le métal ;
- Le métal représente la dégénérescence, la condensation, l'inorganique, l'automne, il nourrit l'eau ;
- L'eau représente la mort, la renaissance, l'hiver, la gestation et l'humidité. L'eau nourrit le bois ;
- Le bois est la naissance de l'univers, le printemps et la croissance. Il nourrit le feu.

Schéma des 5 éléments fonctionnels :



Permission :

En Reiki, tout comme en Neuro-Training, on équilibre seulement si l'on a la permission. Dans ma pratique, en Neuro-Training, je demande à la neurologie de la personne par le biais du test musculaire si j'ai l'autorisation et si cela est prioritaire. Quand le test déverrouille (test kinésilogique) alors la réponse me le permet. Il en est de même en Reiki, je formule la demande en appelant l'énergie (car le Maître Reiki est canal) et lorsque j'entends la réponse je demande toujours : « que le meilleur soi... ». Je peux alors démarrer mon soin. Cette notion de permission est fondamentale. Il me paraît impossible de ne pas la prendre en compte. C'est la base même du travail.

Les blocages :

Le plus grand blocage étant la peur qui entrainera divers maux...

Chacun a en soi des barrières ou « murs intérieurs » qui entravent à la réalisation de son être.

Ces barrières peuvent être issues de diverses sources ; notre enfance, notre éducation, notre vécu et nos relations. Elles peuvent être tout simplement dressées inconsciemment par nous — même. Le travail en Reiki consiste à différents niveaux à lever tout blocage et à permettre l'expression la meilleure de notre être. Il permet d'apaiser et de guérir de nos blessures émotionnelles, mentales et physiques. Par l'énergie, l'harmonisation des chakras et mon ressenti, je concentre mon attention sur le ou les points qui semblent être en demande. Des picotements ou une chaleur ou un courant frais plus intense ainsi que des informations qui arrivent spontanément à ma conscience me permettent de « ressentir » toute forme de besoin. Je peux alors concentrer mon soin à cet endroit afin de « débloquer », de « calmer » ou de stimuler.

Exemple : j'ai fait un soin à une personne pour laquelle j'ai eu un fort ressenti et des sensations différentes à l'endroit de son bas ventre à gauche. Après lui avoir livré que j'avais eu un ressenti énergétique différent de ce côté et lui avoir demandé ce que cela lui évoquait, elle me livra qu'elle avait mal à cet ovaire depuis quelques jours et qu'elle devait voir son gynécologue. J'avais volontairement insisté et intensifié la transmission d'énergie à cet endroit pendant le soin. Quelques jours plus tard, elle me téléphone pour me dire que la douleur avait totalement disparu.

En Neuro-Training les choses s'avèrent être beaucoup plus précises, car je peux questionner par le biais du test musculaire et trouver précisément et rapidement la ou les zones qui font blocage sur la personne, ou du moins qui entravent à son bon fonctionnement. La palette d'accès est large ; les neuro-lymphatiques, les neuro-vasculaires, les points d'alarme du corps, les auras, les chakras ou encore les méridiens. Cela permet d'aller directement à la racine du problème et de « débrancher » celui-ci. Il me semble que les deux méthodes se rejoignent et sont complémentaires. Il m'arrive aussi de me laisser guider par mon ressenti en Neuro-Training et de l'ajouter à ma pratique. Ma connexion à la personne est plus fluide et de meilleure qualité.

Énergie universelle :

Le Reiki envoie l'énergie où il y a carence et régule celle en excès. Le soin permet d'équilibrer le Yin et le Yang. Il disperse ou renforce la vitalité dans les méridiens.

L'énergie universelle à travers le Reiki permet d'avoir accès à notre ligne de connexion, à notre chemin de vie, à notre Soi profond. En travail régulier sur le centrage, l'aura émotionnelle et mentale, le lâcher prise donne accès à l'identité cachée de notre divinité, à notre véritable nature, à nos valeurs, notre personnalité intérieure ; à notre moi profond.

En défaisant les nœuds émotionnels, l'énergie permet de se connecter à la source. Il m'arrive de travailler de façon profonde en récession d'âge afin d'avoir accès aux mémoires anciennes. Permettre ainsi de réparer ou accepter ce qui a été laissé en « sommeil » en nous. Ce travail de libération des mémoires est accessible à un certain degré de Reiki (3ème).

En séance de Neuro-Training, nous avons accès plus directement à notre chemin de vie, à la source, à notre soi profond par les points des méridiens (20 VG) ou VC13, points d'alarme, ombilic et le mode génétique.

En passant par le test musculaire et après avoir demandé la permission nous irons ainsi directement équilibrer et mettre la personne sur sa véritable voie. C'est extrêmement complet et précis, car nous pouvons quantifier des pourcentages d'acceptation de Soi, de Confiance en Soi, de Satisfaction et d'Amour de Soi.

Ces pourcentages conjugués à une ou plusieurs émotions du baromètre universel donnerons une correction parfaitement équilibrée et juste. La récession d'âge est accessible par le test musculaire, nous pouvons ainsi interroger les générations antérieures pour enlever la racine de ce qui a été (légué) par nos ancêtres. Permettre de trouver notre véritable identité, c'est s'autoriser à vivre pleinement ce pour quoi on est fait.

Localisation des disfonctionnements :

En soin localisé l'énergie pénètre et répare : les douleurs musculaires, les contusions, les crampes, une brûlure, les irritations cutanées, les maux de tête, autres...

En soin profond et complet, le reiki a le pouvoir de traiter en profondeur les répercussions de notre histoire sur notre mental, notre structure émotionnelle.

En Neuro-training nous avons une action extrêmement complète ; notre libération émotionnelle, nos Peurs, nos croyances, notre aura, nos chakras, notre merveilleux système lymphatique, nos messages inconscients, notre Moi négatif, notre santé globale, notre relation aux autres, nos états profonds, nos comportements compulsifs, notre chemin de vie... et autre trouveront le parfait équilibre.

Fragmentation :

Le Reiki consolide ce qui se fragmente et permet d'être dans la lumière universelle, il donne accès à l'unité avec Soi et avec le Tout comme le fait le Neuro-Training : Tout est question d'énergie. Les 5 éléments Fonctionnels ainsi que ces émotions traduisent les déséquilibres. Il fait apparaître les émotions liées à notre souffrance mentale, émotionnelle ou physique (les deux prennent en compte avec des approches différentes). Notre vécu s'engramme en nous et laisse des traces. Cela nous emmène à nous éloigner de notre vraie mission, de notre chemin de vie. Lorsque les choses se fragmentent, le Neuro-Training réaligne et permet l'homéostasie et le Reiki donne accès à l'harmonie par le biais d'un centrage des énergies.

« Toute pathologie prend sa source dans le refoulement dans le Non-Choix, dans notre Projet Sens, dans une inversion d'attitude et dans la Peur de plus ! »³

Notre chemin est parsemé d'embuches, de bosses, de cailloux, de difficultés comme sur un chemin de terre. Nous devons sans cesse nous adapter et grandir avec notre histoire, mais également avec celle que nos ancêtres nous ont léguée. Et comme nous allons à diverses reprises somatiser, nous aurons besoin de nous équilibrer.

Le Neuro-Training permet ainsi de nous exprimer et de corriger grâce à ses multiples outils ce qui nous empêche d'être prioritaire et de fonctionner de la façon la plus appropriée.

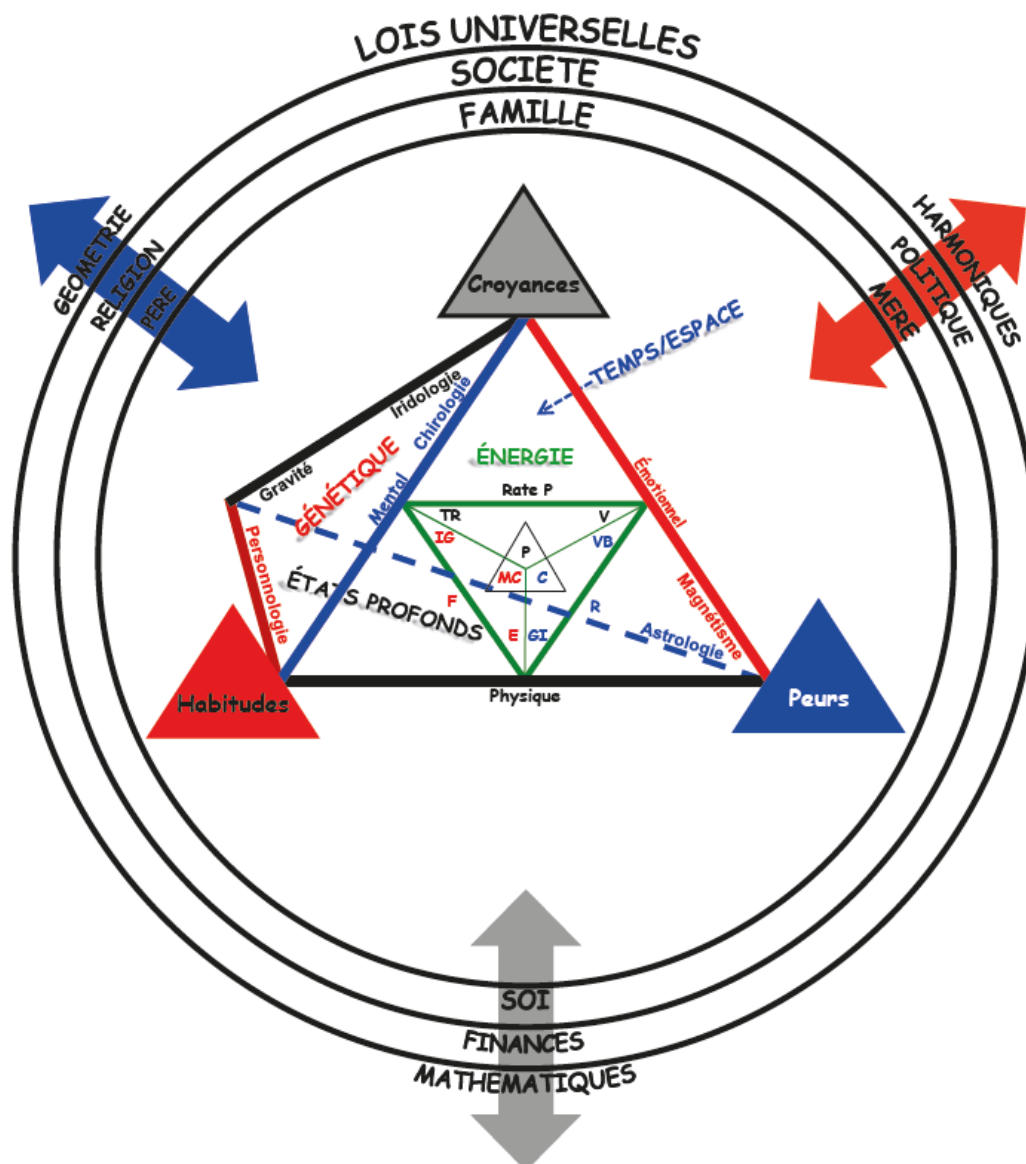
³ José Chouraqui, *Les clés pour retrouver La santé et le Bien-être*, édition Quintessence.

Il régule merveilleusement les énergies et harmonise l'être. Pour aider la personne à cela, un des outils utilisés est :

Le modèle des principes universels sur lequel on s'appuie pour spécifier le contexte approprié.

Il est représenté par un triangle dont chaque côté représente l'influence sur la personne. Le 1^{er} montre l'influence physique, le 2^{ème} l'influence émotionnelle et le 3^{ème} l'influence mentale. Lorsqu'un côté est en manque d'énergie, les 2 autres côtés s'en trouvent affectés. Par exemple, le côté Mental est déséquilibré donc les autres s'en trouvent affectés. Après avoir corrigé ce déséquilibre, les autres côtés retrouvent également leur équilibre (le côté physique et émotionnel). Le fonctionnement de la personne s'améliore alors. Pour une énergie optimale et appropriée, il faut un bon équilibre du MPU.

Schéma du modèle des principes universels :



Tout est énergie, tout est lié intrinsèquement. Le but est de s'aligner pour être la meilleure version de soi-même. C'est-à-dire être en accord avec ses valeurs profondes et ce que nous sommes dans notre cœur, notre esprit. Nous aligner avec le grand Tout, l'Univers.

Par les différents tests que nous possédons, nous évaluons l'état de l'énergie afin de corriger ce qui doit l'être. L'énergie de la personne et celle du praticien entre alors en contact et le travail peut commencer. Cette énergie va ouvrir les portes. Les prétests permettent d'obtenir des réponses très précises sur ce que vit la personne, ce qu'elle ressent et donne la voie à suivre pour trouver exactement l'organe ou le méridien affecté et comment le vit la personne.

C'est la porte d'entrée dans une séance de N-T.

Nous pouvons mentaliser et contrôler nos réponses de façon consciente ou inconsciente, mais par le test musculaire la neurologie livre ce qui doit sortir et revenir à la conscience. Ce qui sera équilibré est obligatoirement le sujet prioritaire afin de ne pas entraîner la personne à compenser et la neurologie à ramener d'autres problèmes (séparation, maladie, compensations diverses).

« Tout peut être équilibré par tout et tout peut être déséquilibré par tout.
Tout peut être le problème et tout peut être la solution. »⁴

⁴ José Chouraqui, *Les clés pour retrouver la santé et le bien-être*, édition quintessence.

V. Conclusion

« Ne crois rien parce qu'on t'aura montré le témoignage écrit de quelques principes anciens. Ne crois rien de l'autorité des Maîtres ou des Prêtres. Mais ce qui s'accordera avec ton expérience et après une étude approfondie satisfera ta raison et tendra vers ton bien. Cela tu pourras l'accepter comme vrai et y conformer ta vie. »⁵

L'essence du mieux — être par le Neuro-training conjugué au Reiki donne une dimension toute particulière à la façon de prendre en compte l'individu.

Se connecter à l'autre et à l'univers pour donner le meilleur avec tout le respect de son histoire, de son Être. N'oublions pas qu'à l'origine il y avait le Grand WU CHI, la Grande Énergie ou tout est dans tout ; ce qui est la philosophie du N-T.

Rendre possible un équilibre presque parfait, une vie faite de choix et non de refoulements, des compétences intellectuelles, sportives, créatives et émotionnelles optimales. Une santé idéale dans un esprit en paix et enfin parvenir à exprimer le meilleur de soi-même est ce que le N-T nous procure.

Je suis émerveillée à chaque fois des résultats sur des personnes qui s'imaginaient ne plus trouver de solution. Quoi de mieux que de voir des vies s'ouvrir et des compétences se multiplier ! S'aligner avec sa vraie nature est le principe fondamental du Reiki et du Neuro-Training.

Quand on voit que la colère ou la peur peuvent impacter le foie, le chagrin et la résignation, le poumon, un choc le cœur ou encore la honte et la confusion le vaisseau conception et ainsi tous nos autres organes peuvent se trouver déséquilibrés ou pires...

Une thérapie qui rassemble un si vaste éventail d'outils qui emmènent à l'homéostasie et à l'équilibre global de la personne est unique.

C'est une richesse que d'avoir connu le Neuro-Training et de se lancer dans cette belle aventure. La femme que je suis devenue n'a rien à voir avec celle que j'étais avant de travailler sur mes Choix et non-Choix, mes Peurs, mon histoire familiale, mes vraies valeurs...

Grâce au Neuro-Training, j'ai osé dire non à ce que je ne voulais plus garder ou vivre professionnellement et dans ma vie privée. Cela m'a permis d'accéder à mon rêve (devenir thérapeute), de me révéler dans le Tango (ma passion) et d'être en relation de façon fluide et adaptée face à diverses circonstances.

C'est ce que j'ai à cœur de faire découvrir autour de moi, car là est ma vraie mission, mon chemin de vie dont j'ai eu la confirmation en séance, ma voie. Je veux proposer ma connexion à la grande énergie par le Reiki avec le Neuro-Training pour accompagner ceux qui le désirent à devenir la meilleure version d'eux-mêmes.

Nous avons besoin de nous connecter et nous recentrer pour donner du sens à notre vie. Besoin de respecter le Tao.

⁵ Siddarta Gautama (Bouddha)

C'est pour moi l'occasion d'aborder les choses avec une certaine spiritualité. Cela permet de donner un autre volume, une autre densité à mes soins. Ma touche personnelle qui met en exergue mon affection pour l'humain et ma connexion à la grande Lumière Universelle.

Aujourd'hui, pour construire mon avenir et faire connaître le Neuro-Training autour de moi, je dois pratiquer au maximum et donner le meilleur de moi-même. Je souhaite transmettre mes connaissances et développer cette thérapie en proposant un lieu unique, au bord de l'Allier où les énergies sont puissantes et douces à la fois. Un lieu paisible qui permet de se ressourcer et de se recentrer sur Soi, un lieu propice à la connexion et à l'introspection. Le Neuro-Training y trouvera toute sa place et permettra aux personnes désireuses de changer leur vie de s'aligner avec leur vraie nature dans un contexte idéal.

« Le temps est un rêve, l'espace une illusion... »

Illustration partagée

« Notre calèche personnelle avance sur le chemin de la vie, dirigée par le cocher, qui est notre mental. De la qualité de sa vigilance et de sa conduite (ferme, mais en douceur) vont dépendre la qualité et le confort du voyage (existence). S'il brutalise les chevaux (émotions) et les brimes, ceux-ci vont s'énerver, s'emballer et conduire la calèche à l'accident (actes irraisonnables, voire dangereux). S'il manque de vigilance, l'attelage va passer dans les ornières (reproduction des schémas parentaux par ex) et nous courrons le risque d'aller dans le fossé comme eux s'ils l'ont fait. De la même façon s'il n'est pas vigilant, le cocher ne saura pas non plus éviter les trous, bosses, nids de poule (coups, erreurs de la vie) et le voyage sera très inconfortable pour la calèche, le cocher et le Maître ou Guide Intérieur. S'il s'endort ou ne tient pas les rênes, ce sont alors les chevaux (émotions) qui dirigeront la calèche. Si le cheval noir est plus fort (car nous l'avons mieux nourri...) la calèche va tirer à gauche guidée par les images émotives maternelles. Si c'est le cheval blanc dont nous nous occupons le mieux et qui domine, la calèche va tirer à droite vers les représentations émotives paternelles. Lorsque le cocher conduit trop vite, trop fort, comme nous le faisons parfois, c'est le fossé, l'accident qui arrête plus ou moins violemment tout l'attelage avec plus ou moins de dégâts (accidents, traumatismes). Parfois une roue, une pièce lâche (maladie) soit parce que fragilisée, soit elle est passée sur trop de bosses et de trous (accumulation de comportements, d'attitudes inadéquates). Il faut alors réparer (médecine douce, naturelle) ou si c'est plus grave en médecine moderne. Il ne faudra pas se contenter de changer la pièce, il faudra réfléchir à la conduite du cocher et à la manière avec laquelle nous allons changer nos comportements, nos attitudes face à la vie, si nous ne voulons pas que "la panne" se reproduise... »

*Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi.*⁶

⁶ Michel Odoul, professeur de Shiatsu



VI. Remerciements

Ce long chemin vers une vie nouvelle n'aurait pas été possible sans le soutien indéfectible et l'amour de Philippe, mon mari, compagnon d'une vie et compagnon de lumière qui m'a accompagné jusqu'au bout sans faille ;

- Merci à José Chouraqui de m'avoir transmis avec tout son amour, sa bienveillance, son humour et sa générosité, le Neuro-Training et toute sa philosophie ;
- Merci à mon Maître Reiki formateur Jean-Jacques Boss qui a cru en moi, qui m'a poussé et soutenu dans cette voie avec ferveur, bonté et lumière ;
- Ma chère amie Marlène avec laquelle j'ai partagé tant de choses ; nos échanges de lectures enrichissants, nos passions, nos réflexions... nos peines...
- Merci la vie, merci à toute la promo qui part sa joie, bienveillance et bonne humeur a rendu l'aventure si pétillante ! Des amitiés sincères se sont tissées. Des échanges qui m'ont nourrie, enrichie.
- Merci à mes filles qui ont soutenu mon projet avec amour et fierté ;
- Merci à mes parents qui ont accueilli mon projet avec une immense joie et qui ont cru en moi, m'ont soutenue, encouragée ;
- À mes amis qui ont respecté mes choix et qui m'ont poussé à continuer même si j'ai pu douter parfois.

Que le meilleur soit...