

INCESTE ET NEURO-TRAINING



*Comment cette thérapie peut-elle
aider à se reconstruire et à vivre
heureux en famille?*

SOMMAIRE :

Introduction et présentation 4

Première partie : Définitions et préalables

- Définition de l'inceste et conséquences 6
- Définition du neuro-training et fonctionnement 7
- Préalables possibles à la thérapie 8

Deuxième partie : Les différentes étapes pour sortir de l'inceste et application du neuro-training

- 1) **Sortir du déni. Le déni familial et le déni de l'enfant** 9
 - a. Le neuro-training pour retrouver l'origine du problème (le choc ou l'accident) et localiser le refoulement de soi 10
- 2) **Briser le silence** 11
 - a. Le neuro-training pour exprimer 12
- 3) **Sortir de la honte et de la culpabilité** 12
 - a. Le neuro-training pour localiser les émotions négatives, les accueillir et les libérer 12
- 4) **Reconnaître son état de victime et sortir de la confusion**
 - a. Le neuro-training pour sortir de la confusion, des comportements compulsifs, apprendre à mettre des limites dans le temps, les lieux et les rôles 13
- 5) **Se libérer des peurs, croyances et habitudes. Oser dire non, oser être, oser s'affirmer, poser des limites** 14
 - a. Le neuro-training pour se libérer de la peur du jugement, des personnes toxiques, pour exprimer ses valeurs et être soi 15
 - b. Le neuro-training pour travailler sur les peurs, habitudes et croyances
- 6) **Faire le deuil des bons parents que je n'aurais jamais et expression de la colère** 15
 - a. Libération émotionnelle, travail du deuil et situations inachevées par le neuro-training 16
- 7) **L'acceptation** 17
 - a. Le neuro-training pour travailler sur ses états profonds et sa génétique
 - b. Le neuro-training, outil de transformation de la perception

8) Renouer avec soi au niveau corporel, émotionnel et mental, s'aimer 18
a. Le neuro-training pour apprendre à s'aimer, s'accepter et se respecter

9) Sortir de l'androphobie 19
a. Le neuro-training pour équilibrer le yin et le yang par l'énergie libre 20

10) Se reconstruire
a. Le neuro-training pour récupérer et se réaliser 21

Troisième partie : mon expérience personnelle 22

- Rapport de 12 séances de neuro-training:
 - contexte
 - Séances
 - Prise de conscience

Conclusion et remerciements 38

Annexe : slam du déni 39

Introduction et présentation:

Après mon retour d'expérience au Pérou, où les tribus Quechuas m'ont fait découvrir la plante médicinale, l'ayahuasca, lors d'une cérémonie, je me sentais différente. Mes perceptions avaient changé, ma relation au corps également. Mais j'apprenais peu de temps après que j'étais enceinte et j'ai donc mis tous ces changements sur le fait de devenir maman.

Pourtant, la plante avait commencé son travail d'ouverture de conscience et je ne pouvais plus revenir en arrière. Je n'étais plus dans le faire mais dans l'être.

Comment aurais-je pu alors me sentir à ma place dans le retour à la réalité de ma vie, dans une société où le « faire » a la priorité sur l' « être ». Je ne pouvais plus me mentir et les premiers changements dans ma vie se sont inexorablement opérés, après cette expérience.

Je me suis éloignée de la danse et donc de mon métier depuis plus de 20 ans : le culte du corps où celui-ci est la seule et unique importance ne me convenait plus. J'ai appris peu à peu à mettre la priorité sur moi et mon enfant qui grandissait dans mon ventre.

Puis je me suis séparée du père de mon fils, pour lui apprendre qu'on reste avec une personne non pas par dépit mais par choix et par amour.

Mais le fait de me retrouver seule à gérer mon enfant m'a renvoyée dans les couloirs de la peur : la peur de manquer, la peur de perdre, la peur de mourir. Mes anciennes défenses se sont remises en route et de nouveau, je suis retombée dans le « faire », en retravaillant dans l'excès.

C'était ma fuite, ma solution. Sauf que, très rapidement, mon corps m'a dit : STOP ! Ce qu'il aurait dû me faire comprendre bien avant si je l'avais écouté. Progressivement, il m'a lâchée jusqu'à ce que je me retrouve alitée, sans pouvoir travailler, marcher et subvenir à mon enfant.

Suite à la séparation, je m'étais battue pour lui offrir une maison, un cadre de vie. Mais d'un coup, sans pouvoir utiliser mon corps pour travailler, je perdais tout ce que j'étais fière de lui offrir.

Après un tas d'examen où on suspectait successivement la mononucléose, la sclérose en plaques, la maladie de lyme, une fatigue chronique et une grosse anémie en fer (à force de trop en « faire »), je me suis rendue à l'évidence que personne ne savait de quoi je souffrais.

Allongée, je passais mes journées à penser. Je me suis alors souvenue d'une rencontre, qui m'avait marquée, avec un neuro-trainer sur un salon du bien-être. Elle m'avait dit que je n'étais pas alignée à ma mission de vie : créer une famille « heureuse ». J'avais fait une séance avec elle et je décidais de reprendre rendez-vous. Deux jours après cette séance, je remarquais et je reprenais une vie normale, alignée avec qui j'étais.

C'est ainsi que j'ai commencé ma thérapie en neuro-training et que j'ai enfin pu me libérer pour retrouver mon « moi véritable », un équilibre entre ma passion qui était belle et bien la danse, une réconciliation avec mon corps et une ouverture vers une vie de famille. Elle a duré un an, où je faisais des séances régulières, intercalées

d'un mois.

Cette thérapie m'a changée la vie littéralement, sur mes croyances, mes expériences, mon fonctionnement et ma philosophie. Je ressens cette pratique comme la continuité du travail effectué par l'ayahuasca, mais de manière beaucoup plus douce.

Elle m'a sortie du déni dans lequel je m'étais enterrée depuis plus de 20 ans pour survivre : le déni de l'inceste et, la survie dans la fuite par un travail qui maltraitait mon corps.

Une histoire familiale qui se répétait, une vie où les femmes de ma lignée étaient en guerre avec les hommes, une perception de moi-même comme un corps-objet.

Dans ce mémoire, après une définition de l'inceste et du neuro-training, je vous présenterai les préalables possibles à cette thérapie, les différentes étapes pour sortir de l'inceste et en quoi les outils de cette technique peuvent aider les victimes à se reconstruire.

La dernière partie est une présentation des séances de ma propre thérapie par le neuro-training avec l'explication du contexte, et des prises de conscience à chaque étape de la libération de ce traumatisme. Elle a été écrite pour redonner confiance et espoir aux victimes de la possibilité de vivre heureux, de trouver l'amour et de réussir à fonder une famille heureuse, après l'inceste. Elle servira peut-être de points de comparaison et de compréhension avec leurs propres expériences. C'est en tout cas mon souhait.

Définition de l'inceste

La définition de l'inceste selon l'AIVI (association de survivant de l'inceste) concerne la famille de sang et la famille élargie. Du point de vue de la victime, ce lien familial est surtout un lien de proximité, d'autorité, de confiance, de dépendance et d'amour. Ainsi les agresseurs peuvent appartenir à la famille de sang : père, mère, frère, sœur, oncle, tante, cousin, cousine, grand-père, grand-mère et à la famille par alliance : beau-père, belle-mère, cousin, tante et oncle par alliance...

Comme c'est dans la famille, c'est ce qui le rend tabou. C'est pourquoi neuf fois sur dix, la famille incestueuse exclut la victime qui révèle l'inceste, au profit de la cohésion familiale.

L'inceste peut-être un viol par tout acte de pénétration par voie orale, anale ou vaginale, imposé avec une partie du corps de l'agresseur ou par l'utilisation d'un objet.

L'inceste peut aussi prendre la forme d'une agression sexuelle, consistant à imposer un toucher sur le corps de l'enfant avec son propre corps à des fins de satisfaction sexuelle. L'enfant peut être forcé de pratiquer des gestes de masturbation sur l'agresseur, à l'embrasser ou le toucher où il le demande.

Le viol n'est pas l'inceste car il se qualifie par la pénétration avec menace, contrainte, violence et surprise. Le fait qu'il soit commis par ascendant est une circonstance aggravante. Or, en cas d'inceste, il n'est pas nécessaire pour un agresseur de la famille d'user de menace, contrainte, violence du fait même de la relation intrafamiliale. L'enfant éduqué dans un milieu incestueux n'est pas apte à détecter le bien du mal de ce qu'il subit, et ce, jusqu'à un âge avancé. Pour lui, c'est normal.

L'inceste c'est aussi tout ce qui concerne l'exhibition sexuelle ou « inceste moral » : les actes de faire l'amour devant son enfant, parader nu, visionner des films pornographiques avec son enfant, le photographier nu ou utiliser son enfant comme confident de ses aventures sexuelles.

C'est aussi le « nursing pathologique » : sous couvert d'actes de soins et d'hygiène, l'agresseur assouvit ses pulsions en pratiquant des toilettes vulvaires trop fréquentes, des décalottages à répétition, des prises de température inutiles plusieurs fois par jour. C'est une relation fusionnelle qui s'instaure dans lequel l'enfant est un objet sexuel.

L'inceste se caractérise par un abus de pouvoir, de confiance, une trahison de la part d'un proche sur un enfant.

Les conséquences de l'inceste : L'agresseur implique la victime dans un conflit de loyauté pour obtenir son silence, il crée la confusion dans l'esprit de l'enfant entre amour et sexualité, il place l'enfant dans une fonction de corps-objet sexuel, il crée la peur et le place dans une constante insécurité en provoquant une sidération et une dissociation pour survivre. L'inceste provoquera le déni de soi, de son corps et du corps de l'autre, le rejet de l'homme (ou de la femme), des addictions, des compulsions, des difficultés à s'exprimer, à rentrer en relation, à fonder une famille...

Définition du neuro-training :

C'est une technique respectueuse du corps qui utilise un ensemble illimité d'outils, utile au corps et choisit par lui-même, pour faire remonter à la conscience ce qui est bloqué en son intérieur, à tous les niveaux. Elle permet de refaire circuler l'information dans le corps pour une prise de conscience et d'adapter de nouveaux circuits neurologiques pour s'adapter différemment à des situations. En permettant de travailler sur les changements de perceptions, sur les fonctions cérébrales, elle offre de nouvelles possibilités de choix et d'expériences pour se libérer de ses anciens schémas négatifs comportementaux, ses peurs, ses croyances et habitudes, ses cycles et karmas.

Les outils consistent en une lecture du corps, de ses défenses, ses muscles, ses fascias et ses systèmes, par une série de tests, pour en comprendre le sens et libérer l'ensemble de tous ses blocages.

Respectueuse du Soi, par les permissions, le corps amène la personne à travailler sur ce qui est prioritaire pour lui et sur ce dont le corps est prêt à déposer afin d'éviter toute compensation.

Le neuro-training permet d'être, de choisir, d'exprimer ses valeurs, de s'aimer, s'accepter, d'aimer le yin et le yang (la partie féminine et masculine en soi et en l'autre), de comprendre ses symptômes, de se libérer de ses addictions et compulsions. C'est pourquoi il peut aider une victime de l'inceste à se reconstruire.

Fonctionnement du neuro-training : la séance commence par une lecture des fascias au niveau des pieds qui montrent les blocages du corps et continue par la lecture de la C1 qui va donner les solutions pour libérer.

La thérapie permet aussi de déceler les modes de défenses du corps en début de séance : il peut se bloquer au niveau des fuseaux musculaires du corps à cause des peurs, ou « switcher » en débranchant avec sa réalité et en déconnectant les circuits électriques du corps. Il peut se déshydrater de manière générale ou sur des endroits spécifiques ou inverser les deux principaux méridiens du corps : le vaisseau gouverneur et le vaisseau conception. Une personne victime d'inceste pourra se mettre en mode défense avec le transfert. C'est-à-dire se mettre à la place de sa mère ou de l'agresseur pour les excuser par exemple. Enfin elle pourra se mettre en « accident » en étant malade au point d'être alité.

Une fois les défenses levées, le neuro-trainer pourra accéder aux muscles indicateurs et à ses informations afin que le corps se réaligne. Ainsi il pourra se libérer de l'origine du problème avec des prises de consciences en états profonds, il pourra récupérer à l'aide des outils de la génétique, augmenter son énergie à travers ses méridiens et systèmes du corps et retrouver les moyens de s'exprimer et de choisir.

En intégrant la séance, il pourra reconstruire de nouveaux schémas neurologiques et donc de nouvelles perspectives de vie.

Préalables possible à la thérapie par le neuro-training :

Il pourrait être proposé de faire deux séances préalables à la thérapie qu'on appelle le « moi négatif » et « l'étoile ». Elles ne sont pas obligatoires et nous pouvons les faire quand le corps les montre mais elles peuvent aussi être faites en amont pour permettre à a personne de mieux se connaître et de se libérer de ses défenses primaires.

La séance sur le « moi négatif » permet de faire sauter le saboteur, celui qui nous fait croire que rien ne peut changer, et qui nous maintient dans nos peurs.

Le saboteur s'est construit progressivement à la suite d'une succession de perceptions négatives d'événement et s'est construit un mode de fonctionnement, de survie, qui ne va plus le lâcher.

Ces modes de fonctionnement permettent de se défendre au début, face aux peurs générées par les différentes expériences de vie mais ensuite, elles peuvent nous enfermer dans des schémas comportementaux et des croyances négatives jusqu'à nous bloquer totalement. Ce saboteur ne laissera plus le moi positif s'exprimer.

Une fois la prise de conscience faite, on ne pourra plus fonctionner avec ses anciens schémas. L'idée est donc de ramener à la conscience notre mode de survie et de défense face à nos peurs et de stimuler nos fonctions cérébrales pour donner une nouvelle perception, un nouveau mode de fonctionnement et de comportement.

La séance de « l'étoile » permet quant à elle de mieux se connaître et de connaître son fonctionnement dans la relation à l'autre sexe.

Comment ? En découvrant les émotions dans lesquelles nous avons été conçus au moment de la rencontre entre l'ovule et le sperme pour créer le fœtus. Savoir dans quelles émotions se trouvaient papa et maman et pour quelles raisons ils nous ont créés, va être déterminant dans notre fonctionnement de base et dans la construction de notre soi féminin et masculin.

Connaître également le projet-sens de nos parents (pourquoi ils nous ont créés), savoir si nous avons été désirés ou non, s'ils attendaient plutôt une fille ou un garçon permettra de mieux nous comprendre dans nos fonctionnements et dans notre relation à soi et aux autres.

Par exemple, des parents qui souhaitent absolument avoir un garçon après avoir eu deux filles, pourraient créer un enfant qui va avoir du mal à vivre son soi féminin car il va vouloir être un garçon pour être reconnu et aimé de ses parents. Certaines filles pourraient alors développer des caractéristiques propres au masculin pour correspondre au projet-sens de ses parents et se refouler : refus de sa féminité en créant un cancer du sein ou des os, devenir homosexuelle, être un garçon manqué, créer du poids et autres symptômes liés au conflit fille/garçon.

Les différentes étapes pour sortir de l'inceste :

1) Sortir du déni

Le déni est un moyen de défense que le mental a trouvé pour se protéger. La vérité est trop dure à accepter ou trop moche et l'enfant ou la personne ayant vécu l'inceste va préférer chercher à oublier ces épisodes pour survivre. Il va alors très vite apprendre à ne plus s'exprimer, se refouler, compenser et fuir (dans le travail, les addictions, les compulsions) pour ne pas se retrouver seul avec lui-même, évitant ainsi de remonter le traumatisme à la conscience.

Le déni familial et le déni de l'enfant :

Dès le départ, l'enfant est dans le non-choix. L'agresseur nie complètement l'enfant en abusant de lui sans lui demander son avis.

L'enfant attend de ses parents d'être aimé et protégé. Or, dans le cas d'un inceste familial par le père, la mère peut rentrer elle-même dans un déni et ne pas protéger son enfant si l'enfant ose lui dire ou si elle le découvre par elle-même. Elle peut être anéantie par la découverte que son mari viole son enfant ou ne pas y croire pour ne pas supporter les conséquences d'une séparation. Elle va se mettre alors elle aussi en mode survie et faire comme si rien ne s'était passé.

C'est ce qui se passe malheureusement dans la plupart des familles. Elles rentrent elles-aussi dans le déni car c'est trop « moche » à regarder et à accepter. On parle alors de déni familial. S'ajoute à cela la honte que ça arrive dans son propre cadre familial, dans son clan.

L'enfant apprend donc très vite le tabou autour de l'inceste et le déni à travers le modèle de sa famille.

Le déni familial pourra donc amener la mère et la famille à ne pas soutenir la victime, à ne pas l'écouter, la croire ou la considérer, à éviter le sujet et poussera l'enfant dans le silence, le déni de lui-même

L'enfant, qui attend l'amour inconditionnel de ses parents, reçoit tout autre chose. L'amour donné par son père est sexuel (dans le cas où si c'est le père l'agresseur) et l'amour protecteur de la mère n'est pas au rendez-vous.

L'amour par le père peut-être conditionné par des phrases comme celles ci-dessous et apporté de la confusion sur la manière d'être de l'enfant :

- Si tu ne te laisses pas faire, tu n'es pas gentille ou gentil
- Ne dis rien, sinon ta mère va-t'en vouloir et va être très en colère contre toi,
- Ne dis rien car de toute façon personne ne te croira,
- Si tu aimes ton papa, tu peux faire ça
- Regarde comme je t'aime
- Tu es sale, je vais te nettoyer

Tous ces implants conditionneront donc le futur de l'enfant : ne pas oser dire non, se nier pour être aimé, reconnu et accepté, se taire, appréhender l'amour et

l'acte sexuel et rentrer à son tour dans le déni de soi, au « refoulement » de soi pour oublier et ne pas briser la famille.

Le neuro-training, outil pour retrouver l'origine du problème (le choc ou l'accident) et localiser le refoulement de soi :

Les mémoires du traumatisme sont enregistrées dans le corps de l'enfant ainsi que tout ce qu'il a refoulé pour survivre.

Trouver ce qui empêche une personne de fonctionner ou de s'exprimer, son « refoulement » et son traumatisme « accident » pourra être identifié et localisé dans le corps grâce à des tests. Il s'agira ensuite de connaître à quelle période cela doit être corrigé pour libérer le problème à la source. Ce qui permettra d'éviter toute répétition d'histoire.

La personne pourra consulter un neuro-trainer pour une toute autre problématique comme un symptôme ou un burn-out et la séance pourra révéler le traumatisme d'inceste comme origine de la maladie.

C'est ce qui s'est passé dans mon cas. Mes fascias étaient bloqués au niveau des pieds bilatéralement, signalant un accident, un choc émotionnel, qui se localisait physiquement dans mon foie, d'où mon anémie en fer puis un refoulement. Mon mode de défense était le switching : je débranchais en fuyant dans le travail pour ne plus retourner chez ma mère, évitant ainsi son mari, l'agresseur. L'équilibration dans le temps m'a ramené à l'âge de l'inceste du beau-père, permettant à l'information bloquée émotionnellement de remonter à la conscience et d'être enfin considérée, puis au moment de la séparation de mes parents et enfin sur la lignée de femmes qui avaient vécues la trahison et l'abandon de l'homme.

Pour pouvoir retrouver la force de marcher, il me fallait sortir du déni et considérer cet épisode de ma vie à sa juste valeur : ne plus le neutraliser en me disant que ce n'était pas si grave puisque j'avais survécu. Même s'il peut paraître plus confortable d'oublier que de dire et de remuer le passé. L'action était alors de briser le silence, d'en parler, de l'exprimer, de l'extérioriser.

Le neuro-training peut donc aider à sortir du déni, en localisant les refoulements et leur nature, et faire remonter à la conscience l'importance de la sortie de déni et de la considération de soi. Dans la plupart des cas, cela se corrige avec une équilibration par les références génétiques neuro-vasculaires (adaptation sur les choix de vie) ou neuro-lymphatiques (tout ce qui est retenu dans la lymphe). Ces équilibrations vont permettre à la victime d'adapter une nouvelle façon de vivre en arrêtant de se retenir d'être.

De même, un des systèmes de défense du corps, « l'accident », plonge la personne à être bloquée dans son corps à cause de ses peurs, ses chocs émotionnels ou autres, à chaque évènement rappelant le traumatisme nié.

Le neuro-training permet de localiser la trace du choc dans le corps, de définir sa nature et de déterminer le premier évènement traumatique qui se répète, la source du traumatisme. En voyant les conséquences sur le corps, par les différents tests neurologiques et musculaires du neuro-training, la victime peut observer l'impact du traumatisme sur celui-ci et considérer la gravité et l'importance de la sortie du déni

qui l'avait aidé jusque-là à survivre.

La sortie du déni est autant libératrice que douloureuse et c'est pourquoi c'est une étape cruciale pour oser briser le silence.

2) Briser le silence

Majoritairement, les adultes parlent en priorité à leur conjoint de leur souvenir d'inceste, soit pour justifier des problèmes sexuels, soit parce qu'ils ont réussi à faire confiance en leur compagnon. Bien souvent, ils resteront dans le silence et c'est lors d'une séance avec un thérapeute qu'une personne va oser révéler le passé et souvent plus de 15 ans après.

Seulement 35 % des victimes portent plaintes et vont jusqu'au bout du procès. (selon l'A.I.V.I)

Le neuro-training, pour exprimer :

Par la permission Temps-Espace, le neuro-training peut aider la personne à s'exprimer. Elle pourra prendre conscience par exemple que le temps passe et qu'il est temps pour elle de briser le silence, prendre sa place, de donner une autre direction dans sa vie.

Le neuro-training peut amener le consultant, lors de l'équilibration, à mettre en place des actions si le corps le demande, pour exprimer et reconnaître ce traumatisme. Ces actions peuvent être dans un premier temps :

- Écrire pour évacuer et exprimer dans un journal intime
- Exprimer par l'art ou par tout autre moyen
- Raconter dans une association de victime, à un confident ou à un proche

Dans un second temps, les autres actions possibles peuvent être :

- Porter plainte et faire un procès
- Faire une constellation familiale, si les délais sont dépassés, afin que des personnes puissent jouer les différents rôles dans un tribunal fictif et que la victime puisse être reconnue et se reconstruire
- Acte symbolique pour rendre à l'agresseur ce qui lui appartient (lettre, rituels...)

La qualité de l'écoute du neuro-trainer, du confident, du thérapeute ou des gendarmes (en cas de dépôt de plainte) est primordiale à ce moment-là pour que la personne se sente accueillie dans ses émotions et non-jugée.

Pour oser porter plainte et en parler ouvertement, la victime devra se libérer de la honte, la culpabilité, la peur de ne pas être crue ou comprise, la peur d'être jugée et la peur du conflit.

Les outils du neuro-training accompagneront donc la personne tout au long du processus de guérison pour activer ses propres ressources qui lui permettront de traverser ces étapes et d'évoluer.

3) Sortir de la honte et de la culpabilité

Une fois que la personne victime d'inceste arrive à reconnaître son traumatisme, il ressent bien souvent à cette étape, la honte : celle de parler et de donner des détails sur ce qui s'est passé. S'en suit la culpabilité avec les regrets de ne pas avoir osé parler avant et de ne pas avoir réagi ou agit. La famille pourra aussi le lui reprocher et le remettre en doute. Elle pourra douter elle-même des faits, remettre sa responsabilité en cause et se sentir coupable d'avoir laisser-faire.

Le neuro-training, pour localiser les émotions négatives, et les libérer.

Les émotions négatives seront localisées dans le corps au niveau des points d'alarme (méridiens), des zones du corps (mentales, physiques, fascias, couches auriques, chakras...).

Le neuro-trainer pourra faciliter la victime à reconnaître et accueillir le stress de ces émotions par un travail avec les yeux pour agir sur les fonctions cérébrales et les perceptions) ou par une autre équilibration choisie par le corps.

La défusion des émotions négatives jusqu'à la source et l'infusion d'état mental désiré dans les fonctions cérébrales pourront permettre de libérer les problématiques liés aux organes ou aux zones du corps affectés par celles-ci. Une correction par un neuro-lymphatique ou un neuro-vasculaire du méridien concerné est dans la plupart du temps choisi par le test musculaire du corps.

L'écoute du confident, du neuro-trainer ou du thérapeute doit l'amener peu à peu à se reconnaître en tant que victime.

4) Reconnaître son état de victime et sortir de la confusion

Souvent, nier le traumatisme et la réalité des faits invite à ne pas s'exprimer avec des pensées justificatives comme : « je m'en suis sortie donc ce n'est pas si grave, peut-être que je le méritais, je n'ai pas su dire non donc c'est aussi de ma faute, je n'ai pas réussi à mettre des limites. Maintenant, c'est fait, il est trop tard, ça ne sert à rien de remuer le passé, cela casserait la famille ».

La personne prend la responsabilité de ce qui s'est passé et refoule qui elle est, ses valeurs, ses besoins. Pourtant, elle aurait besoin d'exprimer, d'être entendue et reconnue en tant que victime aux yeux de la société.

Puis la personne peut rentrer dans le Syndrome de Stockholm. Elle se met à la place de son agresseur et prend sa défense par pitié ou empathie. Il pourra exprimer des phrases comme : « le pauvre, il a dû vivre la même chose petit, il ne sait pas aimer autrement ».

Il pourra vouloir aussi le sauver en le soignant. Alors que ce n'est pas de sa responsabilité ni son rôle.

Il pourra aussi trouver des excuses à la personne qui ne l'a pas protégé dans

l'exemple de la mère ou de la famille qui se trouve dans le déni pour ne pas trop souffrir.

On pourra donc observer une inversion des rôles.

Une fois l'inceste dénoncé et reconnu, ce serait le rôle de son entourage ou du procès d'imposer la thérapie afin d'éviter que l'histoire se répète. L'agresseur pourrait prendre conscience de la gravité des faits et ne plus les reproduire et la famille pourrait sortir du déni, reconnaître la victime et accepter la situation et fonctionner autrement.

L'expression de ce qui s'est passé va permettre d'extérioriser tous les blocages enfouis dans le corps puis sortir toutes les confusions qui auraient pu plonger l'enfant dans la croyance en sa responsabilité dans l'histoire, et enfin, reconnaître progressivement la gravité de l'inceste pour amener la personne à l'état de victime, une autre étape obligatoire.

Le travail sur les comportements compulsifs et les rôles de chacun dans la famille, créés par l'inceste, pourra être abordé pour libérer la confusion dans l'esprit de la victime.

L'enfant qui a subi des abus a vu la destruction de son imaginaire. Son désir fantomatique d'appartenir au parent du sexe opposé du sien a été franchi. Il n'y a plus de limite entre le fantasme et la réalité. Le fantasme œdipien et le non passage à l'acte n'a pas été respecté et crée une confusion réelle dans le cerveau de l'enfant. D'où l'expression de tous les comportements et toutes les réactions confuses de la personne adulte.

Dans les familles où l'inceste a lieu, il y a souvent de la confusion sur le temps (Les parents dorment tardivement avec leurs enfants ou continuent de les laver), sur les lieux (comme la salle de bain, les chambres ou les wc qui doivent restés des lieux intimes non partagés avec des portes fermées), les rôles (le complexe d'Œdipe ou un frère qui joue le rôle de père par exemple).

La personne devra prendre conscience de ces contextes qui peuvent favoriser l'inceste pour ne pas les reproduire, changer des habitudes et mettre des limites.

Le neuro-training, outil pour sortir de la confusion, apprendre à mettre des limites dans le temps, les lieux, les rôles :

Les deux fascias peuvent bloquer sur « expression », et révéler des soucis au niveau du chakra de la gorge ou des peurs localisées au niveau de la gorge pour parler.

L'activation des fonctions cérébrales telles que l'apprentissage- mémoire, la confiance en soi et la validation peuvent aider la personne à libérer l'expression, à apprendre à s'exprimer.

Les cartes Tao te Ching, avec leurs ressources, peuvent être infusées dans les fonctions cérébrales et le système de croyance comme par exemple la carte 81 concernant la peur du jugement.

Une séance sur les comportements compulsifs pourra l'aider dans cette étape. Il s'agira de faire en sorte que la personne ne rentre pas dans le triangle de karpman où

elle resterait en état de victime, puis pourrait passer à l'état de bourreau ou d'agresseur à son tour ou de sauveur. Ce travail permettra d'éviter que la personne ayant vécu l'inceste ne reproduise la même chose, en cas de cycle, ou ne protège pas son enfant.

La victime pourra prendre conscience de la confusion dans laquelle elle a baignée et comprendre les différents rôles de chacun pour ne pas les reproduire, les transformer et se libérer.

5) Se libérer des peurs, croyances et habitudes pour exprimer ses valeurs. Oser dire, oser être, oser s'affirmer, oser dire non ou poser des limites.

L'expression et la peur du jugement peuvent bloquer la personne avec des symptômes au niveau de la gorge ou de la vésicule biliaire surtout si elle avait tenté de le dire plus jeune et qu'elle ait été confrontée au déni familial.

La peur de parler, d'être jugée, de revivre ces souvenirs, peuvent empêcher la personne de passer à l'action de porter plainte et d'être reconnue en tant que victime aux yeux de la société.

Oser dire non, oser dire n'est pas forcément facile selon les peurs, habitudes et croyances que nous avons. Dans le cas de l'inceste, l'enfant n'a pas osé dire non pour ne pas décevoir ou par peur de la punition ou des conséquences sur sa famille et il a appris à se taire et à ne pas exprimer. Refouler ses ressentis lui ont permis de supporter et il en a pris l'habitude. Il croit que c'est bon pour lui puisque c'est ce qu'il lui a permis de survivre. Il a mis en place un système de défense, et un schéma comportemental avec un système de croyance, et a pris des habitudes.

Le neuro-training pour se libérer de la peur du jugement et des personnes toxiques, pour exprimer ses valeurs, pour être soi :

Le neuro-training permet de travailler sur l'identité de la personne afin que celle-ci puisse être vraie et elle-même. Être soi, oser dire, oser s'affirmer, oser s'exprimer sont des ressources que ces personnes ont besoin de réactiver.

Les séances sur les « figures en 8 », la « torsion costale » ou l'influence permettent de travailler sur l'impact que peuvent avoir des personnes sur la victime qui pourrait l'empêcher de s'exprimer ou de poser des limites. La peur d'être jugée, critiquée par une mère ou un père toxique peut se loger dans divers endroits du corps et sur la colonne vertébrale.

A force d'être manipulée par une personne toxique, une torsion costale visible va se créer et jouer sur la colonne vertébrale qui est le reflet de notre soutien vis-à-vis de nous-même et de notre valorisation. La personne va se créer une armure pour se protéger. Une procédure technique permettra de réaligner les côtes et de récupérer son pouvoir.

Ces séances permettent de localiser où se situent les émotions négatives, les reconnaître et les libérer par des options neurologiques afin de les remplacer par un

état mental désiré approprié, dans les fonctions cérébrales. Les personnes peuvent alors récupérer leur pouvoir pour répondre et oser être face à une relation toxique. (avec les cartes tao te king).

Le travail sur la lymphe va permettre de ne plus se retenir d'être soi, d'être clair et vrai avec soi-même. Les 12 étapes que propose le neuro-training sur la lymphe vont permettre de refaire circuler librement les liquides du corps. La torsion costale permettra de réaligner les côtes et le dos. L'équilibration de la lymphe générale ou d'un muscle spécifique permettra à chaque organe de se vider des toxines et de mieux fonctionner. On pourra réhydrater les organes qui en ont besoin par le VC13, relancer le système d'élimination (rein, peau, poumons, gros intestins et intestins grêle), et le centre anti-poison du foie. Le massage des points neuro-lymphatique pourra relancer aussi le système inné. Rebrancher la citerne de Pecquet au niveau du ventre pour tous les problèmes liés à la rétention d'eau prémenstruelle peut être utile (par peur de faire un enfant et qu'il vive la même chose, la personne peut « se retenir » d'être mère et révéler ce stress au moment des règles). Se servir du protocole lymphatique ou les modes digitaux pour améliorer le mouvement lymphatique.

Peurs, habitudes, croyances, une séance de neuro-training pour travailler sur les peurs, les habitudes et les croyances :

Une séance qui travaillera sur les croyances, les peurs, les habitudes de fonctionnement permet à la neurologie de prendre conscience des mécanismes mis en place. La séance aidera à neutraliser les peurs, en les localisant dans le corps (peurs mentales, émotionnelles, physiques), à faire évoluer des croyances (construites ou héritées) et mettre en place de nouvelles habitudes en les reconnaissant, les cassant et en installant de nouvelles grâce aux fonctions cérébrales. Apprendre au cerveau à croire, agir et fonctionner autrement.

6) Deuil des bons parents que je n'aurai jamais et expression de la colère.

A ce stade, la personne peut ressentir les émotions de la colère et de la tristesse par :

- La prise de conscience de la gravité des faits,
- Le sentiment d'abandon des parents sur leur rôle de « protecteurs »,
- Le sentiment de trahison par rapport à la famille qui cherche souvent à défendre l'agresseur au lieu de soutenir la victime
- Le sentiment d'injustice lors d'un procès familial au moment de dénoncer les faits ou au moment du procès lui-même.

Tout ceci peut plonger la personne dans une profonde colère qui doit être exprimée, comprise et orientée pour être progressivement libérée. Si cette colère n'est pas exprimée, on pourrait retrouver des pathologies au niveau du foie qui loge souvent ces émotions négatives. (Problème de gros foie ou manque de fer)

Il s'agira de transformer la puissance de l'énergie de la colère et des émotions négatives en énergie reconstructive. Des faits, j'en reconnais les effets sur

moi et qu'est-ce que je décide d'en faire ensuite pour vivre correctement. Ainsi la personne pourra prendre ses responsabilités, récupérer son propre pouvoir pour s'en sortir plus forte.

Une fois la colère exprimée, la tristesse et le chagrin qui en découlent doivent être vidés pour éviter plus tard des problématiques d'eau dans les poumons ou autres. L'enfant adulte doit faire le deuil des parents idéaux qu'il aurait voulu avoir. Le plus important pour un enfant dans la construction de son être est de ressentir l'amour de ses parents, leur reconnaissance et leur protection. Quand il est confronté à cette absence d'amour, les conséquences se feront sentir un jour ou l'autre pour être traitées et évacuées.

Libération émotionnelle, travail du deuil et des situations inachevées par le neuro-training :

Selon les personnes, le corps pourra demander une séance de libération émotionnelle pour le deuil des parents ou de la famille parfaite.

Cela peut passer aussi par l'écriture de lettres aux différentes personnes de la famille. La personne pourra exprimer ce qu'elle aurait voulu vivre, ce qu'elle attendait de sa famille, dénoncer les faits, trouver les ressources qu'elle aurait voulu avoir à ce moment-là pour repousser l'agresseur ou pour s'exprimer.

L'hypnose ou la visualisation pourrait être choisie aussi par le corps pour revivre les périodes les plus traumatisantes, pour permettre au cerveau de trouver les ressources dont il aurait eu besoin, à chacune des étapes traversées. En réactivant ces ressources, il peut imaginer et réécrire l'histoire autrement pour aider ses perceptions à se transformer.

Le pouvoir de l'imagination peut aider la personne à se créer une nouvelle réalité où elle a su mettre en place des ressources pour que ça ne se reproduise plus.

Ces exercices lui permettront bien souvent de mieux comprendre les propres faiblesses des parents et des protagonistes de l'histoire.

L'exercice des deux chaises est aussi très intéressant : la personne qui suit la thérapie s'assoit sur une chaise face à une autre chaise vide, en imaginant l'agresseur ou les personnes de la famille en face d'elle. Elle doit alors exprimer ce qu'on lui a fait, ce qu'elle aurait voulu, puis passer sur l'autre chaise pour jouer le rôle inverse et apporter ses propres réponses en les imaginant.

Ce qui est intéressant, c'est que le corps choisira toujours la meilleure façon de se libérer dans les différents outils proposés.

7) L'acceptation

Pour passer cette étape, la personne a souvent besoin de mettre du sens sur ce qu'elle a vécu, en comprendre le pourquoi. Il peut être intéressant de replacer l'abus dans l'histoire familiale, percer les secrets de familles, les lois familiales, couper les cycles, vérifier le karma.

Le travail sur les mémoires inconscientes et sur la généalogie peut permettre de remonter à la conscience les abus subis dans le passé par la famille pour pouvoir

arrêter les cycles et éviter que les descendants revivent la même chose.

C'est ainsi que la personne découvrira que sa lignée de femme a vécu des traumatismes avec les hommes, viols etc.

En travaillant sur elle, en dénonçant et en agissant autrement que ses prédécesseurs, la victime pourra libérer les mémoires familiales, ses ancêtres et ses descendants pour permettre une nouvelle évolution familiale.

Des séances de neuro-training pour travailler sur ses états profonds et sa génétique :

Si le corps montre une permission de travailler dans les états profonds, la séance permettra de faire remonter à la conscience les mémoires de familles, les cycles, les secrets de famille, les dettes, le karma afin que le corps puisse s'en libérer.

Cette prise de conscience va permettre à la personne de mettre du sens sur ce qu'elle a vécu, prendre de la distance et surtout lui permettre de casser les cycles pour éviter que l'histoire se reproduise. Les séances sur expériences, héritages, programmation identifient dans l'arbre généalogique à qui peuvent appartenir les blessures d'inceste. En les reconnaissant, la personne effectue une libération des mémoires de l'inceste dans sa génétique, en intégrant parfois même le chromosome où s'est inscrite l'histoire et qui a été transmis, afin de le rendre neutre. Cette technique permet de ne plus recommencer l'histoire et d'activer les ressources autrement pour en réécrire une autre.

Le neuro-training, outil de transformation de la perception :

Selon les perceptions de la victime face à un événement, il se crée une réaction émotionnelle et ensuite une action qui dans l'idéal se fait à partir d'un choix. Si c'est dans le choix, la génétique sera stimulée positivement mais si c'est une action qui est dans le non-choix, cela crée une scission entre la génétique et les comportements et cela peut créer des symptômes. La génétique va vous faire remonter le problème pour qu'il puisse être traité afin que vous puissiez modifier vos mauvais comportements qui mènent bien souvent à un symptôme pour une prise de conscience et un réalignement à soi.

Si je modifie ma perception, j'agis dans le choix, donc de manière naturelle. Donc je ne crée pas de symptômes et j'augmente mon potentiel pour trouver des solutions et dépasser la situation ou prendre du recul.

Le symptôme, pour exister, a besoin d'un refoulement de soi, par non choix ou par une peur et donc une action qui n'est pas naturelle comme une inversion d'attitude, et un projet sens.

Seule la perception de l'événement peut être modifiée car on ne peut pas changer les émotions. Elles sont ressenties et elles ont le droit d'être. Mais nous avons le pouvoir d'agir sur nos perceptions et donc de réactiver nos ressources.

L'accès aux fonctions cérébrales par les yeux, les permissions d'états profonds, la libération émotionnelle sont quelques-uns des outils qui peuvent aider la victime à se libérer.

8) Renouer avec soi au niveau corporel, émotionnel et mental, s'aimer

Au niveau physique, tout le système sensoriel de l'enfant a été saturé car il a ressenti des sensations qui ne sont pas de son âge et qui ne peut pas comprendre. Son système émotionnel a été trompé car il recherchait de la tendresse et il a reçu du sexe. Toutes ses croyances ont été bafouées car il a cru qu'il ne pouvait pas être aimé autrement et donc il ne parvient pas à s'aimer lui-même. Sa relation au corps est devenue vite problématique car il l'a ressenti comme un corps-objet. Il a donc subi le non-choix et s'est construit sur de fausses croyances.

La victime de l'inceste ressent un dégoût de son propre corps, qui a été utilisé comme un objet de fantasme et d'interdits, et se sent salie. Sa relation avec le corps de l'autre est souvent difficile et les rapports sexuels sont souvent compliqués car elles peuvent raviver la blessure du souvenir de l'acte et donc mettre la personne en « accident ». Elle ressent des blocages sexuels. Elle veut se couper des ressentis et devenir insensible. Il peut être intéressant de vérifier la vésicule biliaire pour éviter des symptômes à ce niveau.

D'autres personnes peuvent rentrer dans une autre sorte de confusion, de comportements compulsifs où elles peuvent susciter le désir pour devenir bourreau à leur tour et punir l'homme qui aura osé s'approcher d'elle, en opérant une sorte de vengeance et en la rejetant sexuellement .

La vision de l'acte sexuel est perçue différemment car l'éducation sexuelle ne s'est pas faite naturellement. Souvent trop tôt, l'enfant ne comprend pas ses ressentis. Il a pu prendre du plaisir avec des actes violents et ne comprend pas ses antagonismes. Il pourrait trouver alors du plaisir que dans des actes de violences ou de sadomasochisme car il aura appris le plaisir que par cette voie et ne saura en prendre autrement. Il peut alors continuer de s'autopunir et ressentir une énorme culpabilité à l'idée de ces sentiments honteux et contraires au niveau corporel.

La confusion peut amener un enfant à accepter le viol du père par exemple car c'est le seul moyen pour lui de se sentir aimé de lui et renoncer au viol voudrait alors dire qu'il renonce à être aimé de son père. Ce qui le plonge dans cette confusion de l'amour.

Son corps et le corps de l'autre peut aussi être répugnant, ce qui coupe la personne de l'amour et de l'estime de soi.

L'enfant, qui n'a pas été respecté, doit apprendre à s'écouter et se respecter soi-même en imposant ses propres limites. Il doit donc apprendre à appréhender l'acte sexuel autrement et à le conditionner pour qu'il soit acceptable et convenable. Il doit se refaire une éducation sexuelle respectueuse et appropriée, basée sur l'amour et l'estime de soi, la communication et la compréhension.

La personne doit renouer avec des émotions positives, apprendre qu'elle est valable, qu'elle a le droit au bonheur et au respect. Tout ceci passera par un reconditionnement mental, une autre manière de fonctionner, qui renforcera l'estime et la confiance en soi.

Le neuro-training pour apprendre à s'aimer, à s'accepter et se respecter

Le neuro-training peut aider une victime de l'inceste puisque ses outils peuvent lui permettre de libérer l'expression, de changer sa perception, ses croyances, ses habitudes, ses peurs, de reconnaître les émotions négatives pour les transformer et retrouver de l'estime de soi par rapport à son corps.

Il s'agira de vérifier les méridiens du corps en dysfonctionnement tels que le vaisseau gouverneur par exemple pour la dévalorisation, la vésicule biliaire, pour l'hypersensibilité, le vaisseau conception pour les blocages des désirs sexuels et les peurs de devenir mère (par peur de répéter l'histoire).

Travailler sur les habitudes, les peurs et les croyances et utiliser les outils pour changer de perception.

Casser par exemple les croyances qu'un rapport sexuel est sale, douloureux ou violent par la reprogrammation des fonctions cérébrales telles que les voies du plaisir, la reconstruction de l'image de soi, la validation de soi.

Éliminer la peur d'être trahie, salie, utilisée par l'homme, la peur du conflit si elle refuse, en localisant les peurs inscrites dans le corps et en les défusant par un travail sur les auras ou les chakras.

Rompre avec l'habitude de ne pas avoir de rapport, de ne pas oser mettre de limites.

La stimulation positive et un rééquilibrage des fonctions cérébrales peuvent donc aider la personne à changer ses croyances et ses habitudes pour entrer en relation sereine avec soi puis être en relation saine avec l'autre.

Toutes les séances pour « être soi », s'accepter tel qu'on est comme les séances sur le « moi en conflit » et « le moi en paix », le soi véritable, le soi essentiel, le soi naturel permettront à la personne de s'aligner à qui elle est, à tous les niveaux.

9) Sortir de l'androphobie

Une personne victime d'inceste peut ressentir de l'androphobie. Par exemple penser que tous les hommes ont des pulsions et sont néfastes, qu'ils ne sont pas dignes de confiance.

Si la mère a vécu les mêmes traumatismes, elle pourra inculquer dès son plus jeune âge des implants et des croyances hérités tels que « ne fais jamais confiance aux hommes ».

Avec ces implants et ces croyances, l'enfant cherchera inconsciemment à valider les croyances de son parent en expérimentant des faits qui vont dans ce sens.

Un équilibre yin-yang est souvent nécessaire aussi, car la personne a pu développer des qualités yang, un côté masculin extrême pour se protéger et reprendre le contrôle. Elle peut prendre du poids pour repousser l'autre, être trop contrôlante, ou vouloir absolument tout gérer pour ne pas avoir besoin de l'homme et être autonome.

Elle va devoir apprendre à accepter sa partie féminine, sa partie yin qui au départ, par la séduction intrinsèque, l'a plongée dans une mauvaise expérience. En apprenant à accepter sa féminité, sa sensibilité, tout en exprimant ses limites et sa

force féminine qui impose le respect, elle retrouvera sa place de femme et pourra rentrer à nouveau en relation avec l'homme de manière équilibrée.

Le neuro-training pour rééquilibrer le yin et le yang par l'énergie libre

Il s'agira de détecter les implants et de les neutraliser dans les états profonds en séance. Puis de changer ses croyances pour vivre de nouvelles expériences et possibilités.

Puis le corps pourra choisir parmi les outils de l'énergie libre d'équilibrer sa part de yin et de yang avec la polarisation, la tonification ou la sédation des points de méridiens, les points de dépistage yin yang, ou les points d'alarme du Hara.

Un conflit homme-femme peut être décelé aussi au niveau des défenses du corps par un test musculaire, démontrant un stress pour traiter les informations linéaires ou croisés (croix ou deux lignes alignées). Cette personne choisira de se défendre avec une inversion sexuée pour mieux se protéger.

L'inversion des fonctions cérébrales pourrait aussi être testée pour être équilibrée.

10) Se reconstruire

En créant une nouvelle relation à soi, en s'aimant, en se respectant, on pourra rentrer sainement dans une relation avec l'autre car on saura imposer nos conditions et nos limites.

Être soi, être vrai pour ne pas plaire à l'autre en premier mais bel et bien à soi.

Exprimer ce que l'on veut vraiment en amour et s'autoriser déjà pour soi. Si j'arrive à prendre soin de moi, j'émanerai cette vibration et ce respect-là et je pourrai alors attirer une relation respectueuse pour moi-même. J'ai expérimenté et souvent vu après une reconstruction, l'arrivée d'une personne perverse dans la vie de la victime d'inceste pour vérifier que la personne sache reconnaître ce type d'individu et sache lui mettre des barrières définitivement.

Quand la personne sait mettre des limites, s'aime et se respecte, elle émane autre chose et attire le véritable amour.

Il s'agira de se reconnecter à soi, à son être véritable, à sa source, être vrai et à trouver sa mission de vie.

Le neuro-training pour récupérer et être Soi

Mettre la personne sur sa ligne de récupération, travailler sur sa fonction cérébrale image de soi et reconstruction de soi, permettra à la personne d'avancer et de se percevoir autrement qu'un corps-objet.

Toutes les séances sur l'identité pourront aider la personne à se reconstruire. Elle pourra développer sa créativité pour savoir ce qu'elle fera de cette expérience. Les séances pour la reconnexion à soi, à sa source, à sa mission de vie, à son affectivité iront dans ce sens et permettront ensuite à la victime de transformer cette histoire négative en quelque chose de constructif. Lorsque ces équilibrations réalignent le sujet à sa mission de vie et à soi, celui-ci pourra mieux comprendre et

surpasser ses traumatismes pour les transformer en une force avec un projet qui a du sens pour lui.

Cela peut être ;

- Créer une association de groupe de parole sur ce thème
- Écrire une chanson, un livre, une pièce de théâtre pour partager son expérience
- Faire de la prévention dans les écoles en libérant la parole
- Reconstruire une vie de famille épanouie
- Devenir thérapeute
- S'exprimer par un art quel qu'il soit
- Vivre pleinement et autrement pour une revanche sur la vie

Mon expérience personnelle

Contexte de la première séance :

Séparée depuis 6 mois du père de mon enfant, je travaille beaucoup pour retrouver un toit pour mon fils. Je viens de rencontrer un garçon depuis deux mois. La magie du début est déjà terminée car il a trahi ma confiance au bout du premier mois. Mais je ne le quitte pas, habituée à ces comportements masculins, je suis résignée et j'ai du mal à supporter la solitude les semaines où je n'ai pas mon fils.

Je découvre le neuro-training par hasard, lors d'un salon du bien-être. Je n'ai donc pas commencé le neuro-training en me disant que j'allais faire une thérapie sur mes traumatismes d'enfance. Pour moi, tout allait bien puisque j'étais moi-même dans le déni, et donc, j'ai participé à une séance juste par curiosité.

Quand je me suis allongée sur la table, la première chose qui est sortie c'est ma mission de vie. Je n'étais pas du tout alignée avec elle. Quand j'ai découvert de quoi il s'agissait, j'ai vraiment été surprise : « Créer une vie de famille heureuse ».

Issue d'une famille démantelée, de parents séparés, abandonnée par mon père dès mes 2 ans et demie, j'avais une image très négative de la famille. Je n'y croyais pas et donc je ne comptais pas dessus. J'avais toutefois tenté d'en créer une avec un garçon issu d'une famille soudée mais quand mon fils eut atteint ses deux ans et demi, on s'est séparé également car je n'étais pas heureuse. Je venais juste de retrouver une maison pour mon fils et moi et j'étais bien décidée à vivre toute ma vie avec lui sans refaire une vie de couple. Si c'était ma mission de vie, elle était complètement ratée car je ne croyais plus du tout en la famille et encore moins en une famille « heureuse ». Je n'avais aucun exemple autour de moi.

Intriguée par cette méthode où ce sont mes muscles qui délivraient des réponses, je prends quand même rdv pour terminer la séance.

Première séance : travail sur les états profonds, comportements compulsifs infusés (cci), mission de vie et karma.

Ma mission de vie ressort et c'est bel et bien « créer une vie de famille heureuse ». Mais mon karma délivre comme message qu'une vie de famille heureuse n'est pas possible.

Dans mes CCI, j'ai une dépendance à ma mère et un comportement qui obéit à : « si je vais bien, si je réussis ma vie de famille heureuse, je trahis maman ! »

Je suis placée en tant que victime dans une boucle influencée par ma mère dans le triangle de karpman et je n'ai plus accès à mes ressources, à ma chiologie au niveau de mes dermoglyphes dans la main droite pour transformer cela. J'ai également un implant : « tous les hommes sont des « cons », tu ne peux pas compter sur eux ». Une phrase que ma mère me répétait constamment.

Je suis dans des émotions négatives telles que le non-choix, stockées dans mon foie et dans mes reins. Les reins représentent la peur de mes ancêtres, ici celle de rater ma vie de famille, d'être dans le non-choix, et le foie indique la peur de perdre et la colère.

Effectivement, ma mère a une vie de famille désastreuse. Elle a perdu son père très tôt au retour de la guerre et elle a été élevée par sa mère seule avec ses 3 sœurs. Elle a perdu son petit frère d'une embolie pulmonaire à l'âge de 10 ans. Adultes, les sœurs se sont disputées et ma mère a tenté de créer une famille trois fois avec des maris différents. C'est toujours elle qui a assumé mon frère et moi seule. Pour nous, on ne peut pas compter sur un homme. Mon frère et moi sommes dans une situation conflictuelle par rapport à son dernier mari donc il n'y a plus de famille.

Pour équilibrer tout cela, mon corps demande une meilleure option neurologique (M.O.N) mental sur la déshydratation au niveau de la vessie au point 1 dans ma jambe droite. La vessie représente la place sur le territoire. Je ne peux pas trouver ma place dans une famille heureuse. Je suis déshydratée au niveau de mes croyances et ce n'est donc pas fluide dans ce que je vis, je suis dans l'autopunition comme ma maman et ses ancêtres. La correction remonte jusqu'à la 4^{ème} génération ainsi que dans le futur libre par rapport à mon fils car inconsciemment, en nous isolant tous les deux, je lui fais croire et vivre la même chose.

Prise de conscience en fin de séance et durant le mois suivant :

Le neuro-training permet de comprendre pourquoi nous vivons ça, pourquoi nous n'avons pas accès à nos objectifs, pourquoi nous ne nous autorisons pas. Notre connexion à la génétique, aux lois et aux mémoires familiales peuvent nous empêcher de vivre notre mission de vie. En prendre conscience, reconnaître l'arbre d'où l'on vient et ce qu'ont vécu nos ancêtres nous permet de choisir de couper avec cela. Je reconnais leur souffrance mais je transforme ça en étant déloyale vis-à-vis de la famille pour éviter de revivre la même chose juste pour continuer d'appartenir à ce clan. Cela libère la personne, le karma mais aussi les ancêtres en s'ouvrant à d'autres possibilités d'évolution.

Contexte deuxième séance :

Je suis dans l'impossibilité de travailler. Depuis 4 mois, j'ai des difficultés pour respirer et une toux récurrente et je me sens de plus en plus faible. Fin juin, un mois après la première séance, je ressens une très grosse fatigue qui m'empêche de danser et donc de travailler. J'ai fait plusieurs examens médicaux. Les médecins ont cru au départ à une mononucléose, puis ont suspecté la maladie de lyme, la sclérose en plaque, la coqueluche. Enfin le dernier avis d'un médecin était le burn-out avec une fatigue chronique et une grosse anémie en fer. Résultat : personne ne sait ce que j'ai, je suis à bout de force et j'ai du mal à me déplacer.

Sans espoir et apeurée de ne pas pouvoir subvenir aux besoins de mon fils si je ne peux pas travailler et payer le loyer, je décide de retourner voir Maryline, la neuro-trainer. En couple, je n'arrive plus à avoir de rapports sexuels mais j'ai souvent eu ce problème dans le passé. Donc je ne suis pas plus inquiète que cela, vu mon état.

Deuxième Séance : Accident, refoulement et moi négatif

Je suis en accident. Mes fascias sont complètement bloqués. C'est un choc

émotionnel. Une fois la prise de conscience faite par rapport à la dernière séance, je ne peux plus fonctionner avec mes anciens schémas, m'explique Maryline. Cet accident est lié à ma phobie de manquer, de perdre, dans mon foie. Ma défense face à cette peur est de « travailler dur » et ma croyance est : « si je ne travaille pas je meurs ».

Mon corps demande une séance sur le moi négatif. Ma peur de perdre ma famille au moment de la séparation de mes parents a engendré une peur, une phobie de perdre. Le moyen de me défendre est de fuir dans le travail, faire pour ne plus y penser. Je suis rentrée dans la spirale de la peur au niveau de l'enfermement, avec la peur d'être heureuse et le chagrin localisé dans les reins et le foie. Le travail est pour moi ma manière de survivre mais c'est devenu mon saboteur. Manque de fer à trop en « faire ». Ces émotions négatives touchent mon aura mental.

L'équilibration se fait avec une M.O.N mental, avec une respiration avec le son « i » comme pour apprendre à rire, à être heureuse car j'ai raté mon projet – sens de créer la famille heureuse puisque mes parents se sont séparés. Elle m'envoie à l'âge de mes 13 ans juste avant où j'ai commencé à travailler de manière compulsive.

J'ai travaillé dès mes quatorze ans à chaque vacance scolaire et chaque week-end car j'avais créé une association de danse. Je passais mon temps à créer des spectacles pour l'école ou les centres aérés. La neuro-trainer me demande ce qui s'est passé à 13 ans pour que je commence à travailler si jeune et ce que je fuyais par cet acte. Je le savais mais je n'arrivais pas à l'exprimer. Je fuyais la maison, je fuyais mon beau-père. A 18 ans, je cumulais un emploi dans un office de tourisme et j'étais intermittente. Je voyageais tous les week-ends, à chaque vacance, j'étais en tournée. Pas de temps à consacrer pour créer une famille. Je ne savais pas dire non au travail et je cumulais plusieurs emplois. Ceci jusqu'à ce que je me décide à faire un enfant à 32 ans. Je me suis calmée quand il est né. Mais depuis la séparation, j'ai repris le rythme que j'avais avant.

Au niveau de ma chiologie, donc de mes ressources, cela touche ma main droite dans mon « soi adulte ». Manque d'appréciation.

Mes émotions : non choix d'être productive, ouverte au travail et stress à me sentir à l'unisson au niveau personnel prioritaire, avec une charge émotionnelle négative (C.E.N) de 49 % qui remonte jusqu'en 4^{ème} génération du côté de mon papa.

Fonction cérébrale touchée : Apprentissage, mémoire.

Équilibration par ma fonction cérébrale « capacité à répondre » avec comme nouvelle perception : au lieu de me sentir fiable et de ne pas oser dire non (au travail), je suis vraie et ouverte pour une relation personnelle.

Équilibration par une visualisation où je détruis mon saboteur et où j'apprends à répondre autrement pour être vraie.

Maryline me dit de me faire un cadeau pour mettre en place la séance et de me reposer pendant au moins un mois car la séance peut me faire remonter des anciens comportements compulsifs.

Contexte troisième séance :

Mon état a empiré. Je suis alitée, je ne peux plus marcher. Je suis en colère, j'ai peur de ne pas subvenir aux besoins de mon fils et je repousse mon compagnon et tous mes amis. Je m'isole. Celui-ci me pousse à retourner vers Maryline mais je lui en veux, à elle aussi, de me sentir si mal, même si elle m'avait prévenue que la récupération de la séance sur le moi négatif pouvait être difficile. Les problèmes de libidos sont totalement revenus et je suis à nouveau sur le point de me séparer. Les prises de conscience de la dernière séance m'ont amenées à me couper des autres et surtout des hommes. Je me suis rendue compte que l'excès de travail ne laissait pas de place à une vie de famille mais qu'en même temps il me protégeait financièrement et psychologiquement. J'ai du mal à lâcher le travail.

Séance 3 : travail sur mes croyances héritées.

Mes fascias bloquent sur les hommes et sur ma quête de former une famille avec un homme.

Emotion : haine des hommes. Je ne supporte pas le désir, le plaisir d'un homme. Le désir doit venir de moi. Cela bloque mon vaisseau conception. + Peur de tomber enceinte par rapport à mes expériences de vie.

Discussion avec le neuro-trainer sur l'origine de ces émotions et peurs:

Je lui explique que je n'aime pas les hommes car on ne peut pas compter sur eux. Ils sont faibles et mes expériences de vie m'ont prouvées que c'était vrai.

Mon père est partie quand j'étais petite et ne m'a pas assumée. Aucune nouvelle de lui.

A 12 ans, j'ai trouvé un beau-père pour ma mère, car je la voyais malheureuse seule. Je lui faisais confiance au départ, dans son rôle de père remplaçant, mais très vite, il a abusé de moi quand ma mère partait travailler. Je ne m'en suis rendue compte qu'à 15 ans, à l'âge de la rencontre avec mon premier petit copain : il n'y a pas eu de pénétration mais il venait dans ma chambre pour me nettoyer avec des massages et des cotons car j'étais « sale » puis il me touchait les seins en me disant que tous les papas faisaient ça. Il me prenait en photo, rentrait dans la salle de bain quand j'étais nue ou me montrait son sexe dès qu'il le pouvait.

Quand j'ai rencontré mon premier amour et que j'ai compris, je l'ai menacé de tout raconter à ma mère s'il n'arrêtait pas. Il a eu peur et s'est arrêté quelques années.

Puis c'est mon premier grand amour qui m'a trompé avec ma meilleure amie après m'avoir mis enceinte, à 18 ans. J'ai donc avorté seul car il n'en voulait pas.

La même année, j'ai reçu une lettre de mon père, ce qui a laissé croire à mon beau-père qu'il pouvait lâcher son rôle de père vis-à-vis de moi et de m'écrire une longue lettre contenant des obscénités, en me disant qu'il était amoureux de moi et qu'il voulait qu'on couche ensemble. C'est à ce moment-là que j'ai décidé de tout raconter à ma mère mais celle-ci, complètement anéantie par la nouvelle, est tombée dans une dépression et un déni, ainsi que toute ma famille. Mon médecin, qui est un homme aussi, a dit que tous les hommes avaient des pulsions et que c'était ainsi. Il a recommencé à chacune de mes séparations à me harceler jusqu'à encore la dernière rupture avec le père de mon fils. Mais cette fois, j'ai décidé de couper les ponts définitivement en n'allant plus voir ma mère. C'est pourquoi il est si important pour moi de travailler, pour réussir à payer mon loyer et ne pas être obligée de retourner

vivre chez ma mère. Je veux être autonome puisque je sais que je ne peux pas compter sur les hommes. Je ne veux pas non plus être dépendante financièrement, comme ma mère, de quelqu'un et être obligée de rester en cas de pépins. De plus, j'ai l'impression qu'à chaque nouvelle tentative de rencontre, l'homme est obnubilé par le sexe, qu'il ne peut pas faire autrement que tromper et trahir sa partenaire, qu'il ne sait pas être père et qu'il finit par abandonner.

J'explique à Maryline que je tombe facilement enceinte, même sous pilule alors que j'ai très peu de rapport, car je ne supporte pas le désir de l'homme. Le père de mon fils, qui ne me désirait pas, a réussi à me mettre enceinte alors que nous n'avions que très rarement des relations. C'est avec lui que j'ai décidé de ne pas avorter car il était issu d'une famille correcte et qu'il allait travailler. J'ai découvert très vite qu'il avait des doubles vies et que j'avais été trahie depuis le début. Mais je ne suis pas partie pour ça, car pour moi, c'était normal puisque c'était un homme. Je suis partie car je ne sentais pas mon fils heureux et que je voulais lui apprendre qu'on ne reste pas avec quelqu'un quand il n'y a pas d'amour et de vérité. Je voulais créer un cocon pour nous deux.

La neuro-trainer m'indiqua alors que mon fils était un garçon et qu'il allait, lui aussi, devenir un homme.

Je le savais et je lui avouais même qu'il avait été très difficile pour moi d'accepter d'avoir un fils. Et j'ai très vite su que c'était le seul homme que j'arriverai à aimer. Je lui indiquais ma motivation à lui éduquer le respect de la femme, car j'avais quand même l'exemple de mon frère, qui est fidèle, et qui est un bon père, un des seuls que je connaisse.

Maryline releva qu'effectivement il n'était pas tous comme je le disais, qu'elle était très heureuse avec son mari et qu'elle avait d'autres exemples d'hommes honnêtes. Qu'il fallait juste que je rencontre la bonne personne et que je m'ouvre à la possibilité de croire qu'il pouvait en exister encore pour moi. J'ai beaucoup ruminé depuis la dernière séance sur les hommes et j'avoue que ça me fait du bien de déposer ses confidences à quelqu'un de neutre, comme la neuro-trainer.

Autres blocages dans la séance :

Segment épaule bloqué : difficulté à agir envers mon beau-père pour protéger maman. Dénier pour la protéger

Crâne : en défense vis-à-vis de l'homme

Implant : méfie-toi des hommes, il n'y en a pas un pour rattraper l'autre (phrase que ma mère me répétait quand j'étais petite)

Modes digitaux : modes croyances héritées et mode prolifération (champignon)

Discussion avec la neuro-trainer par rapport aux informations délivrées par mon corps :

Effectivement, j'ai régulièrement des mycoses. Ce qui m'empêche d'avoir des rapports sexuels ou une excuse, comme le suggère Maryline, pour repousser mon compagnon.

Je fais aussi comme si rien ne s'était passé pour protéger ma mère. C'est du passé et je ne veux pas remuer le couteau dans la plaie. Je sais qu'elle ne peut pas le quitter.

Équilibration jusqu'en 4^{ème} génération du côté de ma mère et 4^{ème} génération du côté de mon père avec M.O.N oculaire, avec l'émotion dans le vaisseau gouverneur « je n'ai pas d'autre choix de ressentir un stress à être soutenue par l'homme » avec les modes croyances héritées et mode prolifération.

Engrammage de croyances héritées sur les hommes par des expériences de vie.

Psycho-généalogie : Du côté de ma mère : viol de mon arrière-grand-mère par un soldat devant son mari.

Abandon de ma grand-mère par ses parents car trop d'enfant donc ils ont fait un don d'enfant à un couple qui ne pouvait pas en avoir.

Départ à la guerre de mon grand-père puis mort précoce à son retour qui oblige ma grand-mère à assumer ses enfants toute seule.

Du côté de mon père, arrière-grand-mère qui a eu 15 enfants. Viol conjugal.

Grand-mère qui a dû élever ses 4 enfants seuls car mort précoce du mari dans un accident de travail.

Résultat de mes croyances héritées ; je ne peux pas compter sur l'homme et être soutenu par lui. Il est absent ou il répond à des pulsions. Je dois donc être autonome.

Prise de conscience post-séance :

Cette séance m'a complètement bouleversée dans le sens où j'ai compris beaucoup de chose.

En repensant à ma relation à l'homme, d'abord avec mon père puis avec mon beau-père, je comprends mieux aujourd'hui mes problèmes de libido et mon dégoût vis-à-vis du masculin et de la famille.

Je ressens que ces événements que j'ai voulu minimiser pour oublier avaient conditionnés négativement ma vie : j'ai redoublé dans le travail, lors du déni de ma mère et de ma famille, pour m'éloigner d'eux et éviter de créer une vie de famille où j'aurais de toute façon été déçue par l'homme. Faire comme si rien ne s'était passé les jours de Noël et les jours de fête, pour ne pas briser la famille, m'était intolérable. Je préférais travailler que de me sentir coupable du tabou et de l'hypocrisie qui régnait lors des réunions familiales pour ne pas froisser le beau-père et enfoncer encore plus ma mère.

Mes relations avec les hommes étaient chaotiques car je travaillais tout le temps et j'avais des problèmes pour les relations sexuelles. Jusqu'à mes 30 ans, chaque histoire se soldait par une séparation et la punition de revenir vivre chez ma mère le temps de retrouver un logement. Je me confrontais de nouveau aux désirs pervers de mon beau-père et à ses exhibitions. J'avais porté une main courante d'ailleurs à mes 28 ans car il menaçait de tuer mon chien et ma mère si je n'acceptais pas ses avances. Il a été convoqué mais rien ne s'est passé car ce n'était que des menaces.

Il venait d'ailleurs de recommencer 6 mois plus tôt, quand je me suis séparée du père de mon fils, à m'écrire des choses obscènes. Heureusement, c'est le père de mon fils qui a découvert les messages. Il n'était au courant de rien jusque-là et il a accepté la colocation plusieurs mois pour que je puisse trouver un toit et éviter de retourner vivre chez ma mère.

C'est pourquoi j'ai travaillé très dur depuis ces derniers mois pour offrir une maison à mon fils. J'en avais trop fait et mon corps me disait stop mais j'avais trop peur de ne plus travailler et de ne plus pouvoir être autonome. C'est pourquoi j'étais paniquée à l'idée de ne pas pouvoir marcher et retrouver ma force.

Cette séance m'a permis de prendre conscience de mon traumatisme et de voir d'où il venait dans mon histoire familiale. Je voulais que ça change et que tout cela s'arrête définitivement.

C'est là que la décision de parler a germé.

Grâce à la discussion avec la neuro-trainer après la séance, J'ai compris qu'il fallait que je sorte du déni et que j'en parle en exprimant mes limites à mon beau père, auprès de ma mère et de ma famille. Elle m'a conseillé de ne plus chercher à protéger ma mère car elle ne m'avait pas protégée. Ce n'était pas mon rôle et il fallait que je pense maintenant à moi et à mon fils, afin de le protéger, et changer mes croyances vis-à-vis de l'homme pour éviter de donner raison aux implants et aux croyances de ma lignée de femme.

Contexte 4ème séance :

Quelques jours après la dernière séance, j'ai décidé d'aller voir une association de victime pour parler de mes soucis avec mon beau-père et mon souhait que tout ceci s'arrête définitivement. Ce jour-là, il y avait justement un étudiant médiateur qui tenait une permanence à la gendarmerie de ma ville et qui travaillait justement son mémoire sur l'inceste. Il m'a longuement écouté et m'a conseillé de déposer une main courante pour éviter qu'il recommence à me harceler, surtout si je vivais seule en ce moment.

L'ayant déjà fait, je savais que ça n'aurait pas changé grand-chose. Il allait être une nouvelle fois convoqué et je me suis dit que cela pourrait peut-être l'intimider. De plus, je voulais être sûre qu'il me laisse désormais tranquille car j'avais envie de vivre seule avec mon fils, je ne voulais plus être en couple.

Je suis donc descendue dans une salle pour déposer cette main courante en racontant toute l'histoire depuis le début. Dès lors, tout a été très vite et j'ai perdu le contrôle de la suite. Ils m'ont expliqué qu'il fallait que je porte plainte car d'ici deux mois, cela ferait plus de 20 ans que les faits s'étaient déroulés et je ne pourrais plus rien faire. Il fallait que je sois, mon fils et moi, en sécurité. J'étais très fatiguée, toujours anémiée, avec beaucoup de difficulté à rester juste assise. Le dépôt de plainte avait été long et éprouvant, dans la demande des détails, et j'ai donc laissé la main courante se transformer en dépôt de plainte.

La machine était lancée, il fut convoqué, son ordinateur fouillé, ma mère fut également entendue. Je devais ramener toutes les preuves que j'avais, les messages reçus, les mails. Heureusement, j'avais tout gardé. Six mois auparavant, j'avais réussi à dire à ma mère qu'il avait recommencé, même si je savais que ses révélations l'enfonçaient à chaque fois un peu plus. Je voulais juste la sortir de ses illusions sur lui et qu'elle comprenne mes choix de ne plus venir la voir chez elle. Je lui avais proposé de partir et que l'on prenne une maison ensemble mais elle avait refusé. Elle me disait que sa vie était foutue, qu'elle n'avait plus la force de partir et de se

reconstruire, qu'il fallait que je pense à moi et à mon fils et que si on vivait ensemble, je ne réussirai pas à rencontrer quelqu'un.

J'avais eu cette fois les moyens financiers de la sauver mais elle ne le voulait pas.

Deux jours après avoir été entendu, j'ai retrouvé de l'énergie et je pouvais à nouveau marcher. Cette grosse fatigue, ou ce poids, avait disparu. Le médecin m'a dit que tout était sûrement lié mais qu'il fallait que je continue à surveiller mon foie qui était anormalement gros. Je ressentais de la culpabilité de faire vivre ça à ma mère. Ma libido n'était pas revenue. Même si j'étais soutenue par mon compagnon dans ma démarche de porter plainte, je sentais que le sexe était une très grosse ombre à notre relation.

Quatrième séance : identité, être soi, transfert

Transfert et répétition d'histoire sur maman : je ne m'autorise pas à être heureuse et je répète « être malade » pour être comme elle.

Effectivement elle souffre également d'un foie trop gros et de gamma trop élevé alors qu'elle ne boit pas.

Ma fonction cérébrale « responsabilité d'être » est touchée dans mes états profonds. Je dois remonter à ma conscience dans les composants un lien contingent : si j'ai moins d'argent, problème d'insécurité.

Equilibration : corriger mon soi naturel et ma dépendance à maman par un acte symbolique : couper le cordon ombilical de maman vers moi et de moi vers maman.

Prise de conscience : j'ai pris conscience que je me suis séparée du père de mon fils quand il allait avoir 3 ans, comme ma mère au moment de sa séparation avec mon père. J'ai réalisé que j'avais vécu des séparations et des avortements comme elle par le passé, qui ont validé ainsi ses croyances sur les hommes. Je répète donc son histoire. Je développe les mêmes problématiques de foie et je sais qu'elle ne peut plus avoir de rapports sexuels depuis mes 18 ans. Elle a dû faire une « totale » et son passage s'est transformé en L pour être impénétrable. Je sais que je ne veux pas la reproduire mais je ne m'en étais même pas rendue compte. Je comprends que je dois avoir maintenant ma propre identité.

Contexte 5^{ème} séance :

La peur de manquer, de perdre est toujours présente. La dernière prise de sang montre que le fer redescend à nouveau. C'est le mois de septembre, un mois où je remets des cours en place et il est toujours stressant par rapport à mes objectifs financiers et ma peur de ne pas gagner assez.

Je suis sur le point de me séparer encore à cause de ma libido. Mon compagnon me propose de faire une séance double, ensemble. Maryline accepte de tenter l'expérience.

Séance double sur la compatibilité : croyances héritées de papa

Nous sommes tous les deux allongés dans la même pièce.

% de compatibilité entre nous : 90%.

Effectivement, à part le rejet de sexe, ça se passe bien mais je n'ai pas totalement confiance, suite à sa première trahison et ses soucis d'argent. Il me rappelle mon père.

% de désir chez moi : 90 % chez lui : 100 %

Là, c'est la grande surprise car si j'ai autant de désir, pourquoi n'est-il pas exprimé ?

Effectivement, je n'ai pas de problèmes de sécheresse vaginale, bien au contraire mais je trouve ça terriblement sale

Les tests révèlent une Candidose et champignon aspergillus niger

Émotions ; stress à ressentir décisive

Cadre de temps pour la correction : 3^{ème} génération du côté de papa, arrière-grand-mère qui a eu beaucoup d'enfant (15).

Refoulement mental : de moi et de mes désirs, car croyance que je suis sale et peur d'être heureuse

Localisation : jambes coupées au niveau mental (ce qui pourrait expliquer mes problèmes de démangeaison aux jambes quand je transpire ou que je me sens mouillée).

Émotion : pas le choix de tomber enceinte. Je dois donc retrouver le choix et changer mes croyances.

Équilibration par le neuro-vasculaire du vaisseau conception.

De son côté : peur de s'engager avec qu'une seule femme dû à un père volage et mauvaise expérience avec sa première femme car plus de rapports.

CCI équilibré par une infusion mentale je suis à l'unisson.

Prise de conscience : les premières approches sexuelles que j'ai reçues vis-à-vis de mon beau-père ont perturbé mon éducation sexuelle à cause des massages. Les massages sont agréables mais mènent à des désirs qui sont sales et qui ne sont pas acceptables. De plus, ils avaient lieu parce que j'étais sale. C'était l'excuse que prenait mon beau-père pour justifier les massages et les nettoyages. Cela a modifié toutes mes perceptions vis-à-vis de mes désirs. J'adore les massages mais je ne supporte pas le désir de l'autre et je ne supporte pas moi-même mes propres désirs. Au bout du premier mois de notre relation, je n'avais pas encore repris la pilule après la naissance de mon fils car je n'avais plus du tout de rapport avec son père et je suis tombée à nouveau enceinte. Heureusement, j'apprenais très vite sa première trahison et j'ai décidé d'avorter, encore. Cette faculté de procréer, même parfois sous pilule, me désespère car je ne veux pas enfanter avec un homme qui ne sait pas assumer son enfant. Là encore, ça me rappelle mon père. Je comprends mieux d'où viennent toutes mes croyances et toutes mes peurs, ainsi que mes soucis de libidos. Mon compagnon comprend mieux pourquoi il a tant de désirs et d'attente car il a été rejeté par sa première femme et il a hérité de son père « volage ». Ce que j'ai dû ressentir et repousser moi aussi fasse à mes propres peurs de blessure de trahison.

Je comprends que je dois m'accepter telle que je suis, que je ne suis pas sale et que je

dois retrouver le choix quant à la conception d'un enfant ou pas, puisque la séance a été équilibrée par le neuro-vasculaire (choix de vie) mon vaisseau conception. Mon arrière-grand-mère n'avait pas le choix de tomber enceinte par les viols conjugaux et mon corps se défendait du désir de l'homme en me créant des champignons et en bloquant mes choix pour me protéger.

Contexte 6^{ème} séance :

Nous avons pris la décision de nous séparer très rapidement après la dernière séance. Nous avons pris conscience que nous étions un miroir l'un pour l'autre pour réparer nos propres blessures, j'ai besoin d'être seule et de me reconstruire. C'est la première fois de ma vie que j'apprécie la solitude, même les semaines où je n'ai pas mon fils.

Séance : apprendre à me respecter et à dire non, séance sur l'estime et l'amour de soi :

La séance révèle qu'il est temps de m'accepter, de m'aimer et de me respecter car ça me stresse.

L'équilibration me remonte à une histoire d'enfance où je n'avais pas eu envie de jouer à la Barbie avec une voisine. J'avais un souvenir très précis et pourtant complètement oublié jusqu'alors. Je me souviens de sa maman qui me disputait en me disant que je ne n'étais pas gentille de ne pas être d'accord de jouer avec sa fille. J'avais alors ressentie beaucoup de honte et de culpabilité d'avoir refusé de jouer. Je ne pensais pas que cet épisode, paraissant anodin, aurait pu me conditionner au point de ne plus jamais oser exprimer le « non » afin de ne pas blesser l'autre et de décider de ne plus prendre en compte mes propres envies.

Une autre équilibration est nécessaire cette fois par un exercice de P.N.L. A chaque fois qu'on me touche, je dois écouter mes ressentis et apprendre à les exprimer et à dire non si je ressens la moindre gêne, de manière ferme. L'émotion est « je suis fermement décidée à m'exprimer, à dire ce que j'ai envie ».

Septième séance : l'étoile

L'étoile permet de savoir avec quel projet-sens nos parents nous ont créés et dans quelles émotions ils étaient au moment de la rencontre entre le sperme et l'ovule, à la conception du fœtus. Ceci va être déterminant pour le bébé qui va construire son « soi féminin » et son « soi masculin ».

Projet-sens de maman pour moi : créer la famille. Equilibration par la permission de ne plus l'appliquer.

Conflit entre le masculin et le féminin dans le vaisseau conception, le foie, le maître cœur, les reins et la lymphe.

Les émotions de mon père au moment de la conception étaient « se sentir compétent » en priorité et, « envieux » par rapport à la relation avec sa femme. Pour ma mère, elle était dans le « non-choix » de choix pour la relation avec son mari et pour créer un enfant, c'est-à-dire je n'ai pas d'autres choix que de choisir de créer un enfant pour la relation avec mon mari.

Le fœtus s'est donc formé avec le non choix de se sentir compétent et envieux pour exister.

Ce qui a construit un stress à être réceptif et absent dans le soi masculin et à être rêveuse et prévoyante dans le soi féminin.

Je vais donc chercher un homme qui est réceptif à mes compétences et mes envies et selon cela, je serai réceptive ou absente. Dans mon féminin, je ressens un stress à être prévoyante et je suis rêveuse.

Équilibration des conflits entre le féminin et le masculin par l'étoile.

Prise de conscience :

Quand mes parents se sont séparés, alors que le projet-sens de maman pour moi était de créer la famille en étant enceinte de moi, m'a mise en position d'échec dans mon incarnation dès le départ. Il faut donc que je ne cherche plus à l'appliquer ou à remettre mes parents ensemble. Leur choix de se séparer leur appartient.

Contexte 8^{ème} séance :

Depuis que j'ai porté plainte, je vois une fois par mois une psychologue gratuitement grâce à l'association d'aide aux victimes qui m'écoute une demi-heure, en parallèle des séances de neuro-training. L'objectif que j'aimerais atteindre, après discussion avec elle, c'est de me libérer du syndrome de Stockholm et des émotions que je ressens vis-à-vis de mon agresseur. Je ressens de la pitié. J'ai appris par sa famille qu'il avait subi les mêmes choses petit et qu'il les reproduisait. Il a été éduqué comme ça. Il n'a pas pris conscience de la gravité de ses gestes car il a appris lui-même à être aimé et à survivre de cette façon-là. Et qu'il se trouve lui-même dans une sorte de déni.

Quand il a été entendu par la police en confrontation avec moi, il a avoué qu'il était amoureux et qu'il ne faisait rien de mal, qu'il pensait que j'étais d'accord.

Pourtant il avait bien su me dire que je ne devais rien dire à personne, donc il avait une certaine conscience que c'était mal.

Je doute sur le fait de que je veuille faire plonger cette victime d'inceste et je lui trouve des excuses. J'aimerais qu'il se fasse aider et que ma mère et lui suivent des séances de neuro-training pour s'en sortir.

Séance :

% de bonne volonté à s'en sortir : 16 %

% de capacité : 100 %

% d'opportunité : 100 %

% de bonne volonté à équilibrer par un acte symbolique : couper le cordon avec maman. Ne plus chercher à la sauver.

Refoulement : dans le foie, grosse colère parce que maman s'occupe moins d'elle à cause de l'arrivée de ce mari à 12 ans et pas de protection.

Discussion avec la neuro-trainer : effectivement, à l'arrivée de mon beau-père, que j'avais pourtant choisi pour ma mère, je n'ai plus dormi avec ma mère. Quand elle était seule, nous étions très fusionnelles et j'ai perdu un peu de place quand elle est tombée amoureuse. Mais je voulais qu'elle soit heureuse. J'étais sûrement jalouse inconsciemment. Quand ils nous ont annoncé leur mariage trois mois plus tard et qu'ils allaient vivre ensemble avec son garçon, j'ai dû accepter de partager mon espace de danse en nouvelle chambre pour accueillir ce demi-frère et ça m'avait perturbé. Quand mon beau-père a commencé ses gestes trop attentionnés, j'étais en colère contre moi de ne pas avoir trouvé encore la bonne personne pour ma mère.

Autre équilibration : une prière personnelle. Accepter que ma mère et moi soient deux personnes différentes car je suis en transfert sur maman par peur de la perdre.

Équilibration du HARA : élément terre par le 7 du maître cœur en 3^{ème} génération et 6^{ème} génération du côté de maman. Je suis jalouse, je veux maman pour moi.

Prise de conscience post-séance :

Je me rends compte que j'ai toujours voulu sauver ma mère et que mon désir le plus profond est d'acheter une maison où je pourrais vivre avec elle et mon frère, pour la protéger des hommes et nous protéger.

Retrouver le cocon d'avant, quand mon père est parti et où ma mère nous élevait toute seule. Elle était triste aussi mais à chaque fois qu'elle essayait d'entrer un homme dans notre vie et qu'on lui faisait confiance, il nous trahissait.

Excuser mon beau-père, pardonner et les sauver tous les deux me permettrait de revoir ma mère, de passer du temps avec elle et de lui rendre visite chez elle.

Quelques jours après cette séance, j'ai eu l'occasion d'aller voir le film Les chatouilles. Il met en scène un agresseur sur une petite fille danseuse avec une mère dans le déni totale. Observer cette histoire de l'extérieur m'a permis de me libérer de toute la tristesse puis de toute la colère que j'avais en moi. J'ai pleuré pendant des heures pendant et après le film et j'ai crié ensuite toute ma colère, seule dans ma voiture.

Depuis, le syndrome de Stockholm a complètement disparu. Toute la colère et toute la tristesse que je n'arrivais pas à exprimer face à mon beau-père, par peur de perdre ma mère, ont enfin eu l'occasion de s'exprimer.

Contexte 8^{ème} séance :

Je vis seule avec mon fils depuis 7 mois dans notre cocon et je voudrais retrouver ma place dans la maison vis-à-vis de ma mère. Très présente, elle a tendance à diriger la maison, mon éducation et ma vie. Elle m'aide beaucoup et j'en suis reconnaissante. Mais je ne suis pas libre de mener comme je veux ma vie et l'éducation de mon fils.

J'ai revu mon père et j'ai pu lui parler. J'ai fait le deuil des parents idéaux et je n'ai plus d'attentes vis-à-vis d'eux. Je me concentre plus sur ma nouvelle famille, mon fils et moi.

J'ai pu parler avec ma tante qui me jugeait par rapport au procès que j'avais mis en place. Je me suis affirmée et j'ai pu lui dire que ce qu'elle pensait lui appartenait et que je ne regrettais pas du tout ma décision d'avoir porté plainte et d'avoir parlé. J'ai pu exprimer mes valeurs et affirmer que je pensais uniquement à me protéger, moi et mon fils, et que ça appartenait maintenant à ma famille de vouloir s'en sortir ou pas, mais que je n'en prenais plus la responsabilité.

Séance : cycle de répétition

Je répète l'expérience de vie de papa, être absent, rester seule et accepter de faire un travail qui ne me plaît pas, par peur de manquer. Se réfugier dans la boisson.

Discussion avec la neuro-trainer : mon père vit seul depuis de nombreuses années, il n'a jamais refait sa vie après ma mère. Il a fini par lâcher la musique et accepter un travail à l'hôpital qu'il n'aimait pas forcément pour avoir une garantie de salaire qui tombe chaque mois.

Il a une addiction à l'alcool. Je tends à faire comme lui : lâcher le danse pour trouver un travail sûr pour mon fils, même s'il ne me plaît pas, et rester seule pour nous protéger. Je suis attirée par la nourriture et la boisson de manière compulsive quand je suis triste.

Je fais cela pour être acceptée et reconnue de papa.

Équilibration de la répétition d'histoire de papa pour être reconnue et aimée par lui, au temps présent, afin de vivre mes propres expériences de vie, et au moment de mon père, car sa mère buvait enceinte. Il porte cette addiction en lui.

Prise de conscience : Je me rends compte qu'il est important que je ne reproduise pas mes parents. Je dois faire ma propre vie sans porter leur peurs et vivre par moi-même mes propres expériences. Je vais devoir peu à peu me rouvrir aux autres, à la vie, pour ne pas finir seule comme mon père, en choisissant la bonne personne.

Contexte 9ème séance :

Je viens de rencontrer quelqu'un qui est malade du diabète et qui est impuissant. J'avoue que cela m'arrange. J'ai développé une poussée d'herpès et j'ai eu mes menstruations pour la Saint Valentin alors que ce n'était pas le moment. Je pense que j'ai eu peur de la rencontre et j'ai eu l'impression d'un automatisme de mon corps pour se défendre.

Séance : équilibration yin yang, énergie libre

Les fascias bloquent sur expériences de vie en relation avec le travail, peur de manquer d'argent et ne pas faire ce que je voudrais faire. La C1 est bloquée vers l'extérieur, à droite.

Méridien + mode primaire

Vaisseau conception : je dois accepter ma part féminine. Équilibration par le neuro-lymphatique dans mes différentes expériences de vie et dans la projection du futur.
Cœur et rein : équilibration par le neuro-vasculaire du cœur et le neuro-lymphatique du rein.

Point de priorité : point d'alarme du Hara au niveau de l'eau, le RT9 : injustice familiale (drame père absent, ce qui oblige la femme à prendre le rôle de l'homme).
Équilibration en expériences de vie (3 ans, l'âge de la séparation de mes parents) et dans la projection du futur.

Peurs des ancêtres de ma lignée de femme qui doit prendre le rôle de l'homme par le travail, pour subvenir aux besoins des enfants puisque le père est absent.

Prise de conscience :

Ayant été élevée seule par ma mère et ayant toujours vu ma mère travailler dure pour subvenir à mes besoins matériels, il est vrai que lors de ma propre séparation avec le père de mon fils qui menait des doubles vies, je n'ai pas eu peur de prendre à charge totalement mon fils et je me sentais capable d'assumer. Son père m'avait proposé de prendre la garde totale de mon fils mais j'ai pris conscience qu'il était temps que je lui laisse une place de père pour qu'il prenne ses responsabilités et pour éviter que mon fils subisse les mêmes manques que j'ai eu par l'absence d'un père. J'ai donc choisi de faire une garde alternée de deux jours et trois jours. Grâce à cette décision, mon fils et son père ont réussi à créer une vraie relation père-fils.

Concernant ma nouvelle rencontre, et dû à sa maladie, je suis encore dans un rôle masculin où je dois encore prendre tout en charge. Son impuissance me permet aussi de refouler encore une fois ma féminité. Cette rencontre doit me maintenir dans un certain confort.

Contexte 10^{ème} séance :

Le procès aura lieu d'ici quelques jours. A priori, il sera reconnu coupable car il a avoué être amoureux, m'avoir écrit des lettres et fait des messages. Mais il persiste en disant que j'étais consentante, qu'il n'y avait rien de grave et que j'étais jalouse.

Séance : connexion au chemin de vie, système lymphatique pour être

Mes fascias révèlent le chemin de vie.

La c1 bloque à Gauche sur le limbique qui révèle un problème de rôles.

Reprendre mon nom seule vis-à-vis de mon père car je porte aussi le nom d'adoption de mon beau-père qui m'a adopté.

Reprendre mon rôle dans ma vie professionnelle dans le coaching sportif et la formation.

Énergie disponible : 63 %

Moi en conflit : 92 % par rapport au moi en paix. Ce conflit se trouve dans les os.

Traits de l'œil : zone de l'anxiété qui crée une addiction au sucre quand je broyais du noir.

Équilibration par les glandes deux points : thalamus et surrénales avec la fonction

cérébrale des voies de récompense du plaisir.
Équilibration énergétique générale.

Prise de conscience post-séance : ce travail énergétique m'a permis de remonter mon énergie disponible pour moi-même, en ne cherchant plus à sauver qui que ce soit, et en l'utilisant pour mon propre plaisir.

J'ai réussi à dire non à cette nouvelle relation qui me maintenait dans des rôles inversés (sauveur et refoulement de ma féminité) et qui ne me permettait pas d'accéder aux plaisirs et d'être heureuse. Je me suis respectée dans mes choix lors d'une dispute où j'avais pris le droit d'aller à l'anniversaire de ma meilleure amie, alors que lui ne pouvait pas sortir à cause de sa maladie.

C'est là que j'ai eu l'impression que la vie m'envoyait quelqu'un de nocif pour moi, pour être sûre que cette fois je me respecte et que j'affirme mes choix et mes envies.

Contexte 12^{ème} séance : libération de la colère

Procès reporté de 4 mois car l'avocat de mon beau père est malade. J'ai demandé à la cour la possibilité d'abandonner mon nom d'adoption mais cela peut prendre jusqu'à 6 mois.

Confrontation avec mon beau-père : je m'étais préparée psychologiquement pour le procès à lui rendre, sous forme d'un acte symbolique, des cotons démaquillants sales avec lesquelles il me lavaient, ses lettres obscènes, en lui disant que je lui rendais tout ça et que tout ceci ne m'appartenait plus.

Je lui ai dit que je me sentais propre et que je me lavais de tout cela en prenant la responsabilité d'aller jusqu'au bout du procès, pour être reconnue aux yeux de la société comme étant une victime à cet âge-là.

Il était accompagné ce jour-là de la meilleure amie de ma mère qui a pris sa défense et qui m'a traitée de folle. C'est son jugement qui a été pour moi difficile à accepter, car j'avais l'impression qu'elle jouait le rôle de ma tante, la sœur de ma mère, qui le défendait tout le temps à tel point que je me demandais si elle n'était pas amoureuse de lui.

J'en voulais à ma mère d'avoir des amies aussi toxiques et je décidais de l'appeler pour enfin vider toute la colère que j'avais contre elle : de ne jamais me défendre, de ne pas être là au procès de mon côté ou encore de faire toujours comme si rien ne s'était passé. J'ai déversé par téléphone toute ma haine, ma rancœur, ma déception, vis-à-vis de ma mère, pendant de longues minutes avant de me rendre compte que la communication avait été coupée. Ce qui pour moi n'était pas plus mal car je pense qu'elle n'aurait pas eu la force d'entendre et de recevoir toutes cette haine. En même temps, j'avais besoin de m'en décharger.

Séance : Etre vrai, inné-fonctionnement

Les fascias bloquent sur Inné/Fonctionnement et déverrouillent sur méridiens

et mode primaire nutritionnel.

La C1 bloquée à gauche et au niveau limbique.

Les méridiens concernés en priorité sont le vaisseau gouverneur avec un problème énergétique, le cœur et la vésicule biliaire. En lien avec une drogue. La plante ayahuasca, prise au Pérou à mes 32 ans, m'a enlevé mon mode de fonctionnement qui était basé avant sur le paraître et qui m'a permis de donner un sens à tous les événements négatifs de ma vie.

Je ne me soutiens pas et ne me valorise plus avec ce qui me mettait en joie dans le cœur : la danse car c'est basé sur le paraître.

Équilibration par un acte symbolique où je me lave des effets nocifs de la plante.

« Refoulement » dans le cœur avec l'émotion « déception » que je ressens mais que je n'exprime plus car je sais que tout a un sens positif malgré, parfois, des apparences négatives. Même si je les comprends, j'ai quand même le droit d'exprimer mes déceptions.

Prise de conscience :

Dans un monde où tout est basé sur le paraître, et encore plus dans mon métier, je me suis coupée de la danse alors que c'est cette passion qui me nourrissait au départ. Mais avec l'ayahuasca, la danse spectacle, telle que je la pratiquais, n'avait plus de sens pour moi et je n'arrivais plus à fonctionner dans ce domaine-là, de cette manière-là, où rien n'est vrai.

Je prends conscience que je peux être consciente de ce qui est vraie et juste, tout en fonctionnant dans un monde qui ne l'est pas forcément.

Accepter de ressentir des déceptions et des émotions négatives même après avoir compris avec l'ayahuasca que toutes les épreuves ont un sens.

Parfois les échecs se révèlent positifs pour l'évolution personnelle de la conscience de la personne.

C'est pourquoi, il est important pour moi aujourd'hui de faire des choses qui ont du sens et qui soient vraies pour moi et pour les autres.

Je peux renouer avec la danse si le message du spectacle a du sens pour moi. Je peux donc me réconcilier avec ce qui me faisait vibrer auparavant, en choisissant juste les paramètres de fonctionnement.

Toutes ces séances m'ont permis de reprendre ma propre identité et mes responsabilités. L'énergie de la colère et la tristesse se sont transformées en force pour créer des choses qui ont du sens pour moi.

Depuis, j'ai repris la danse de manière équilibrée en gardant du temps pour ma famille, j'ai entrepris d'écrire mon histoire sous plusieurs livres pour aider les personnes comme moi à vivre heureux après l'inceste. Le premier livre « le pouvoir de la conscience » est déjà sorti.

J'ai rencontré enfin une personne respectueuse, aimante, un vrai père, un homme sur lequel je peux compter et communiquer. Nous allons même nous marier !

CONCLUSION :

Le neuro-training, qui regroupe des outils de libération choisis par le corps lui-même, est vraiment intéressante pour les personnes qui ont subi des traumatismes corporels. Le corps enregistre tout et ne ment jamais. Ce corps-objet, meurtri, en utilisant les tests musculaires, la lecture des fascias et de tous les troubles émotionnels et mentaux que propose le neuro-training, offre au corps l'occasion de se reconstruire lui-même par ce qu'il est capable de faire, à son propre rythme. Quand le corps n'est pas prêt à opérer les changements, il ne donne pas la permission au neuro-training de continuer.

En considérant toutes les étapes de reconstruction par lesquelles peuvent passer les victimes de l'inceste et en comparant avec mes séances personnelles, on voit bien que celles-ci ne sont pas toutes obligatoires et sortent dans le désordre.

C'est le corps lui-même qui choisira l'ordre par lequel il est prêt à se libérer, et ce dont il a besoin, dans un ordre prioritaire propre à lui-même, en fonction de ses possibilités. Cela rend donc cette technique très respectueuse du corps et de la personne.

En libérant les blocages physiques, ceci permet au feed-back, aux informations de circuler. Alors remonte à la conscience ce qui doit l'être et uniquement ce qui peut être traité. Les ressources de la personne sont réactivées et aident à sortir du déni, du non-choix. Les victimes peuvent récupérer leur pouvoir, reprogrammer leurs fonctions cérébrales et toute la neurologie du corps, pour choisir enfin les conditions de leur nouvelle vie.

Peu de temps après la fin du procès, j'ai pris le temps d'être seule et de m'apprécier. Puis j'ai établi clairement ce que je recherchais pour une relation amoureuse.

Cinq ans après la thérapie, je suis très heureuse dans ma vie, en couple en famille et ceci, déjà depuis plus de 3 ans ! J'ai confiance en lui, en l'homme qu'il est, je respecte mon corps et je m'exprime. Je sais dire STOP et je choisis. Toutes ces prises de conscience m'ont permis de reprendre le pouvoir sur ma vie et de créer.

Mon objectif est d'être lu par des femmes ayant vécues la même chose pour leur dire qu'il est possible d'être heureuse après ça, et de les accompagner grâce au neuro-training. C'est pourquoi j'ai commencé à écrire mon histoire, a dénoncé par des « slams » les tabous autour de l'inceste et a étudié cet outil, qui a plus que fonctionné pour moi. L'écriture de ce mémoire est une continuité de cet objectif. En espérant qu'il soit peut-être une source d'espoir, de prise de conscience et de changements positifs pour les victimes qui auront la chance de croiser le chemin du neuro-training.

Merci à Maryline, à José Chouraqui, à mon futur mari, à tous ceux qui me permettent d'évoluer chaque jour !

Lucilda Blondel

SLAM : LE MASQUE DU DENI

Allo Papa ? c'est toi ?
Ça fait si longtemps déjà mais pourquoi ?
J'avais deux ans et demi quand tu es parti. Mais pour quoi et pour qui ?
La musique, la fête, les amis? Je t'avoue, j'ai pas compris

Maman a dit : « les hommes sont ainsi » OK j'ai compris
Abandonnée, je mets mon masque et je souris
C'est pas grave, j'ai déjà une maman et c'est déjà tellement
Je travaillerai dure toute ma vie pour ne pas avoir besoin de lui

Voir ma mère qui galère devient un calvaire
Je ne peux plus rester sans rien faire,
Je pars à la conquête d'un nouveau père
Pour elle, pour moi et pour mon frère

Casting rude mais mais je trouve enfin un gentil, un beau père qui m'aime comme un père
Jusqu'aux « tu es trop sale », nettoyage, massage, « tu dois te taire »
"reste sage"« les jolies tototes à ton père », "pas un mot à ta mère"
Moi qui voulait trouver un père, je tombe sur un pervers

Trahison, allez viens maman, on le met hors de la maison
Mais le médecin a dit : « tous les hommes ont des pulsions »
Ma mère, complètement anéantie, tombe dans le déni
Et toute ma famille aussi

OK j'ai compris, tous les hommes sont ainsi, je m'adapterai aussi
Abandonnée, rejetée et salie, je remets mon masque et je souris
C'est pas grave, je travaillerai dure toute ma vie en étant belle et sexy .
Mais plus jamais on ne me touchera, c'est fini, c'est moi qui choisit

18 ans, l'âge de l'insouciant, je retrouve enfin un parent
Dis papa, tu faisais quoi tout ce temps ?
Je rêve d'un papa différent, un papa présent
C'est juste qu'il se laisse aller maintenant
Noyé dans l'alcool et ses blessures d'antan

Premier grand amour, premier rêve de toujours
J'ai l'espoir à nouveau en lui, j'ai de nouvelles envies
Pourquoi pas me créer une nouvelle vie avec un « il » mais seulement « lui »
Maisil me trompe avec ma meilleure amie

OK j'ai compris, tous les hommes sont ainsi, je m'adapterai aussi
Abandonnée ou salie, rejetée ou trahie, je remets mon masque et je souris
Mais, je déclare la guerre à tous les « ils » et tous les « lui »
Je travaillerai dure toute ma vie en étant belle et sexy,
T'attirer mais rien te donner, tu vas morfler, c'est décidé, maintenant c'est moi qui choisit

Et d'aventure en aventure
Passant de la passion à la trahison
Je valide mes schémas, les croyances de ma structure
En enchaînant les séparations

Jusqu'au jour, fatiguée de jouer, envie de procréer,
Je choisis la sécurité, un père pour fonder une famille idéalisé
Mais... je ne pouvais attirer qu'un papa qui trompait, qui mentait, j'en étais persuadée

J'avais un fils, j'étais comblé, le seul homme que je puisse aimer
Je lui montrerai le chemin du papa et du mari parfait
Mais pour cela, je me dois de l'élever dans la vérité

On reste quand on aime et pas juste quand on est engagé
Ou pour donner l'illusion d'un couple parfait
Je dois lui apprendre à être vrai

OK j'ai compris tous les hommes sont ainsi
C'est décidé, je fais le deuil de la famille unie,
Je remets mon masque et je souris
En choisissant la porte de sortie

Je suis une mère qui galère, trahie mais fière
Qui reproduit les schémas de ma mère
OK c'est décidé, seule mais autonome je resterai
Je travaillerai dure toute ma vie pour ne pas avoir besoin de lui
Je construis un « elle », croire en l'homme c'est fini

Et d'aventure en aventure,
Je valide les croyances de ma structure
Je répète les schémas d'abandon, de trahison,
Pour me prouver que j'ai raison

Je travaille dure et j'en suis fière
Seule et autonome, je construis mon repère
Quand à force d'user mon corps, je manque de fer à trop en faire
Mon corps dit stop, je reste par terre

OK j'ai compris, la maladie m'a dit :
Ton corps à ses limites et ton esprit aussi
Il est temps de faire tomber le masque du déni
D'accord, d'accord mais laisse moi en vie
Au moins pour mon petit lui

Les croyances de ma structure, renforcées par mes aventures m'ont conduit tout droit dans le mur
Je prends en main ma vie, j'écoute mon corps, mes émotions aussi
Je démarre une thérapie et je finis par porter plainte contre lui
Accompagnée, je suis prête à faire taire mes peurs et mes démons
Je lâche prise pour de bon

A ces croyances limitantes, je dis merci, elles m'ont permis de tenir jusqu'ici
Mais je rends les armes c'est fini
J'inverse mes croyances d'aujourd'hui, pour attirer à moi un homme gentil
Et accepter d'être heureuse avec lui
Fini la guerre entre le « elle » et le « lui »
J'accepte l'histoire d'amour pour un « nous » épanoui

Tombe le masque, tombe les murs,
Fini de travailler dur
La vie peut être belle aussi
A moi d'y croire et de la rendre ainsi

Allez viens mon fils, il est temps de te prouver qu'on peut toujours se relever
C'est pas obligé que ce soit compliqué, il suffit juste d'être vrai
Je t'apprendrai à ne pas refouler ni compenser , à t'aimer tel que tu es
L'amour est la grande vérité et je sais qu'on fond, déjà tu le sais

Allô papa ? C'est toi ?
Ça y est j'ai gagné le procès
Et tu devineras jamais
Je l'ai enfin rencontré celui que je vais pouvoir aimer