

# De la Maintenance à la santé



## Par le Neuro-Training

Emilie Besset

Promo 2023-2025

## Table des matières

Introduction.....	3
Principes du Neuro-Training.....	4
Ma rencontre avec le Neuro-Training.....	4
Une discipline d'énergie.....	5
Conscient et Subconscient.....	6
Tao : le mouvement de la vie.....	7
Arborescence version Neuro-Training :.....	9
Modèle des Principes Universels.....	9
Fondamentaux : Mental – Émotionnel – Physique.....	11
Fondamental Energétique.....	13
Maintenance.....	15
Stages de dégénérescence.....	15
Lois de Hering.....	17
Prévention.....	17
Mental.....	18
Emotionnel.....	18
Physique.....	19
Energétique.....	22
Réalisation d'une tâche de maintenance.....	25
Structure d'une séance.....	25
Spécificité : Moi Négatif.....	26
Conclusion.....	28
Remerciements.....	28
Bibliographie.....	29



# Introduction

Votre mission, si vous l'acceptez, consiste à prendre connaissance des informations suivantes. Elles permettent d'assurer le maintien en conditions opérationnelles du système le plus complexe qui soit, dans le but d'assurer sa mission. Ce système complexe est l'humain et sa mission : la vie.

Êtes vous prêts à mener à bien cette mission ?

Lorsque vous achetez une voiture ou un électrodomestique, vous recevez son manuel d'utilisation et son manuel de maintenance. Oui, je vous assure ces manuels existent bien et sont souvent rangés dans le tiroir de votre cuisine ou au fond d'un placard. Ils contiennent les informations nécessaires pour se servir de cette machine et pour connaître la conduite à tenir en cas de pannes.

Imaginons, maintenant, ces manuels pour un système plus complexe comme un navire ou un avion dont les conditions opérationnelles doivent être maintenues pour assurer leur disponibilité et leur usage. Ils décrivent précisément comment opérer le système, et comment réaliser chaque tâche de maintenance pour chaque sous-élément.

Qu'en est-il pour l'humain ?

Qui n'a pas entendu un jeune parent dire : « mon bébé est né et je n'ai pas reçu le manuel avec » ?

Ce mémoire se propose donc de recueillir et structurer des informations à connaître afin d'assurer les conditions opérationnelles de notre corps de manière compréhensible et accessible à tous d'un point de vue Neuro-Training et en indiquant leurs correspondances avec la maintenance d'un équipement.

Le Neuro-Training peut nous accompagner dans cette maintenance. Ce mémoire n'est évidemment pas exhaustif et représente une proposition, un point de vue de ma part et de ma compréhension du Neuro-Training et avec l'humilité de mes deux années de découverte et d'apprentissage de ce merveilleux outil.



# Principes du Neuro-Training

## Ma rencontre avec le Neuro-Training

Avant d'entamer ce recueil, revenons sur ma rencontre avec le Neuro-Training :

Début 2023, alors que j'assistais aux séances de kinésithérapie de ma fille, le panneau affiché au mur du box m'interpellait. Il représentait les 5 éléments de la médecine chinoise. A ce moment-là, je ne comprenais pas le lien entre la kinésithérapie et la médecine chinoise. C'est alors que le kinésithérapeute m'a prononcé pour la première fois, le terme : « Neuro-Training ». En rentrant chez moi, je consultais le site du Neuro-Training et clairement ce que je lisais, piquait ma curiosité et a suscité un grand intérêt. J'étais loin de m'imaginer où le Neuro-Training allait m'emmener.

Puis, pour des raisons personnelles, j'ai mis de côté cette curiosité. En septembre, mon cerveau m'a envoyé de manière soudaine, le message suivant : « Neuro-Training ». Etonnée, car plus vraiment d'actualité pour moi à ce moment-là, et toujours curieuse, je retournais sur le site et je me rendais compte que j'étais à 10 jours du premier stage de la formation. Ces dix jours-là, je m'en souviens encore très, très bien aujourd'hui puisque mon « saboteur » (« Moi Négatif » en terminologie Neuro-Training et nous y reviendrons plus tard) était venu me rendre visite, ou plutôt prenait le pouvoir. Je vais vous donner des exemples de phrases, messages qui tournaient en boucle dans ma tête, à ce moment précis, m'empêchant de raisonner lucidement :

« Comment vas-tu faire pour payer la formation ? » « Comment vas-tu faire avec les enfants ? » « Tu es déjà hyper fatiguée, alors avec la formation le week-end en plus, tu le seras encore plus » « Tu ne vas pas y arriver, tu n'es pas capable, tu n'es pas dans ce domaine » ...

Je suis à peu près certaine qu'un jour dans votre vie, ces mêmes phrases sont venues vous perturber.

J'ai même écrit au formateur pour lui demander s'il restait encore des places, si la période d'inscription était encore ouverte... Et je l'avoue, si le formateur avait pu décider à ma place en répondant par la négative, mon saboteur s'en serait réjoui. Cependant les réponses du formateur étaient positives et le message se terminait par « A samedi ! », ce qui a activé encore plus le saboteur, je n'étais pas prête à cette échéance, ce challenge, car je devais réaliser un choix et je n'y parvenais pas. J'ai eu recours à deux connaissances qui sont parvenues à me montrer que les feux étaient tous au vert pour les premiers stages et que mon corps vibrait pour y aller ; alors que je n'avais ni participé à la conférence de présentation de la formation, ni expérimenté en séance avec un praticien. J'ai donc suivi mon intuition. Et le samedi suivant, j'expérimentais le premier stage de formation de Neuro-Training...

Emilie Besset  
De la Maintenance à la santé  
Par le Neuro-Training

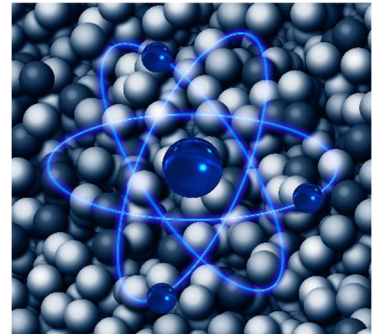


## Une discipline d'énergie

Le Neuro-Training se base sur les informations énergétiques du corps.

Pourquoi sommes-nous fait d'énergie ? Natacha Calestrémé, journaliste scientifique, autrice de la *Clé de votre énergie*, y explique :

« C'est lors d'une interview avec Philippe Bobola que tout a pris sens. Ce docteur en physique, biologiste, chercheur sur le cancer, anthropologue et psychanalyste explique que notre corps est constitué de milliards de milliards de molécules. Or une molécule est composée de plusieurs atomes. Et un atome est formé de 0,0001 % de matière (le noyau et les électrons), et de 99,9999% de vide. Mais d'après la physique quantique, ce vide est en réalité rempli **d'énergie et d'information.** »



Le Neuro-Training est une méthode, qui, en interrogeant le corps, permet à celui-ci de fournir des informations permettant d'évaluer son état et donc de procéder à sa maintenance. Cette méthode est basée sur le test musculaire de kinésiologie, lié aux mouvements de réponse du muscle, qui permet de défier la neurologie de la personne. Le test va indiquer la meilleure solution ou option d'équilibration pour la personne. Par le test musculaire, nous avons accès la qualité et la nature de l'énergie, de l'information de la personne en relation avec le défi. Le muscle symbolise notre métaphore de vie.

Le Neuro-Training est une approche globale développée par José Chouraqui, dont l'objectif est d'entraîner la neurologie afin de l'optimiser, d'améliorer notre capacité à répondre : notre responsabilité face aux défis de la vie quotidienne.

Notre cerveau est un muscle qui a la capacité d'être plastique, donc de s'adapter et d'adapter sa réponse face à une situation. L'objectif du Neuro-Training est bien de permettre aux personnes de s'aligner, ce qui signifie favoriser l'harmonie entre notre génétique : l'inné, le naturel ; et notre comportement : notre réponse aux défis de la vie avec tout notre potentiel et par choix.

C'est une discipline respectueuse de la personne, dans le sens où le praticien demande la permission à la neurologie pour travailler avec la personne, pour continuer, pour équilibrer, pour terminer la séance. De plus, chaque réponse est défiée avec des facteurs de travail : prioritaire, objectif, à équilibrer, information ; qui permettent au praticien de ne garder que les réponses objectives et prioritaires pour la personne en relation avec le sujet de la séance.



## Conscient et Subconscient

Au départ, nous avons la citation de Carl Gustav Jung, médecin psychiatre suisse :

« Tout ce que nous n'amenons pas à la conscience nous revient sous forme de destin. »

qui nous invite à conscientiser notre vie pour la vivre par choix, sans subir notre conditionnement.

Notre subconscient représente 84% de l'iceberg ci-dessous tandis que le conscient en représente 16%.

**CONSCIENT**  
**COMPORTEMENT**  
**DESTIN**

**SUBCONSCIENT**  
**GENETIQUE**  
**CONDITIONNEMENT**



Le **Conscient** est la partie de l'esprit dont nous avons une perception directe et immédiate. Nous y trouvons les pensées actuelles, les décisions volontaires, les perceptions sensorielles ; ce dont nous avons besoin pour réfléchir, analyser et interagir avec notre environnement.

Le **Subconscient** est la partie cachée de l'esprit, dans laquelle sont stockées : les souvenirs oubliés, les expériences refoulées, les automatismes (habitudes, réflexes). Il influence en filigrane nos comportements, émotions et décisions sans que nous en soyons conscients.

Quand nous demandons quelque chose consciemment, nous donnons le bon ordre, le subconscient nous le donne, si rien ne l'en empêche. Quelque fois le conditionnement l'en empêchera. Il arrive aussi que nous voulions des choses qui ne sont pour nous, le destin. Dans ces deux cas, le subconscient s'en mêle et ne nous le donne pas. Ainsi le subconscient et le conscient ; le destin et le conditionnement ne vont pas dans le même sens.

N'oublions pas que notre subconscient fait toujours du mieux qu'il peut pour nous : pour nous protéger, pour nous garder en vie l'instant d'après.

Emilie Besset  
De la Maintenance à la santé  
Par le Neuro-Training



Ce tableau présente ce que contient le Destin et le Conditionnement en Neuro-Training :

<b>HORIZONTAL : Destin = Appel</b>	<b>VERTICAL : Conditionnement = Frein</b>
Fil invisible	Moi Négatif – Aimant à négativité
Puissance supérieure	Etoile à 5 branches
Volonté divine	Projet Sens : désir – Sexe – Clan - Service
Nécessité des événements	Modèle des Principes Universels
Trame plus vaste que nous	Grossesse – Naissance – Fausse Couche
Ce que la vie veut de nous	Carré Magique – Numéro de Fratrie
Cause à effet	Cycles : Anniversaire – Double d'âge
Fatalité	Transfert : Sauveur
	Véçu : Charge émotionnelle Négative
	Influences : familiale, culturelle, scolaire, implant
	Prénom
	Ennéagrammes
	I Ching de Naissance
	Langage du corps : Prophylaxie / Vivant
	Autre

Le travail en Neuro-Training permet de conscientiser le destin et le conditionnement pour qu'ils ne soient plus limitants ou ne nous mettent plus dans du non-choix ; donc nous permet de vivre notre vie par choix : être aligné avec ce qui est pour nous.

Ainsi la citation de Carl Gustav Jung peut être transposée en positif, avec cette proposition de José Chouraqui :

« Tout ce que nous amenons à la conscience devient une ressource. »

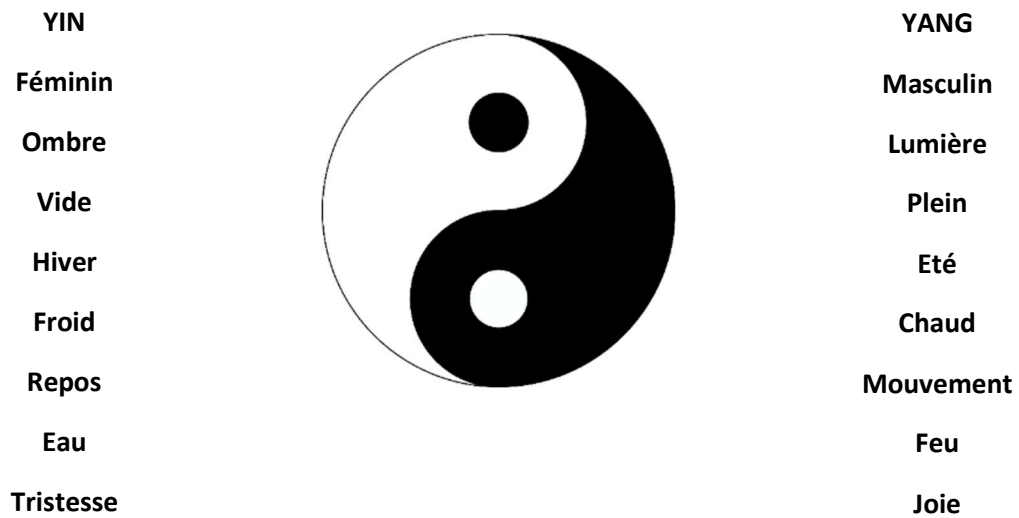
## Tao : le mouvement de la vie

Que le Destin et le Conditionnement ou le Conscient et le Subconscient aillent dans le même sens, c'est le mouvement d'engendrement du Yin et du Yang, le mouvement de l'univers, le mouvement de la vie. La force active et la force passive s'allient malgré leur opposition ; l'un ne peut exister sans l'autre, chacun contient en son sein le germe de l'autre : symbole Yin Yang.

Lorsque le Yin est trop fort, le yang s'efface et inversement, comme si, à eux deux, ils avaient la totalité de l'énergie. Prenons l'exemple du feu (yang) : il aura beau faire l'important, c'est toujours l'eau (yin) qui gagnera. Remarquons d'ailleurs l'expression « Yin Yang » commence par Yin, jamais l'inverse.



Prenons un second exemple celui de la lumière (yang), elle l'emportera toujours sur l'ombre (yin) tant qu'elle reste lumière. Tout est une question d'équilibre.



Tout est une question d'équilibre, à l'image du cœur qui bat et alterne diastole et systole, vide et plein. Alors suivons la voie du milieu.



## Arborescence version Neuro-Training :

Parmi les données d'un référentiel de maintenance, se trouve l'arborescence, c'est-à-dire la structure, la décomposition du système, équipement ou composant jusqu'à son élément le plus simple. Il n'est pas question ici d'établir une décomposition physiologique du corps humain mais plutôt d'en donner une version « Neuro-Training ».

### Modèle des Principes Universels

Ce modèle nous vient d'Andrew Verity : « Le Universal Healing Model ». Le développement de cet outil est l'aboutissement de plusieurs années de recherches pour clarifier les divers contextes de fonctionnement de la santé humaine.

Entrons maintenant un peu plus dans sa structure, ce modèle est composé de cercles et de triangles :

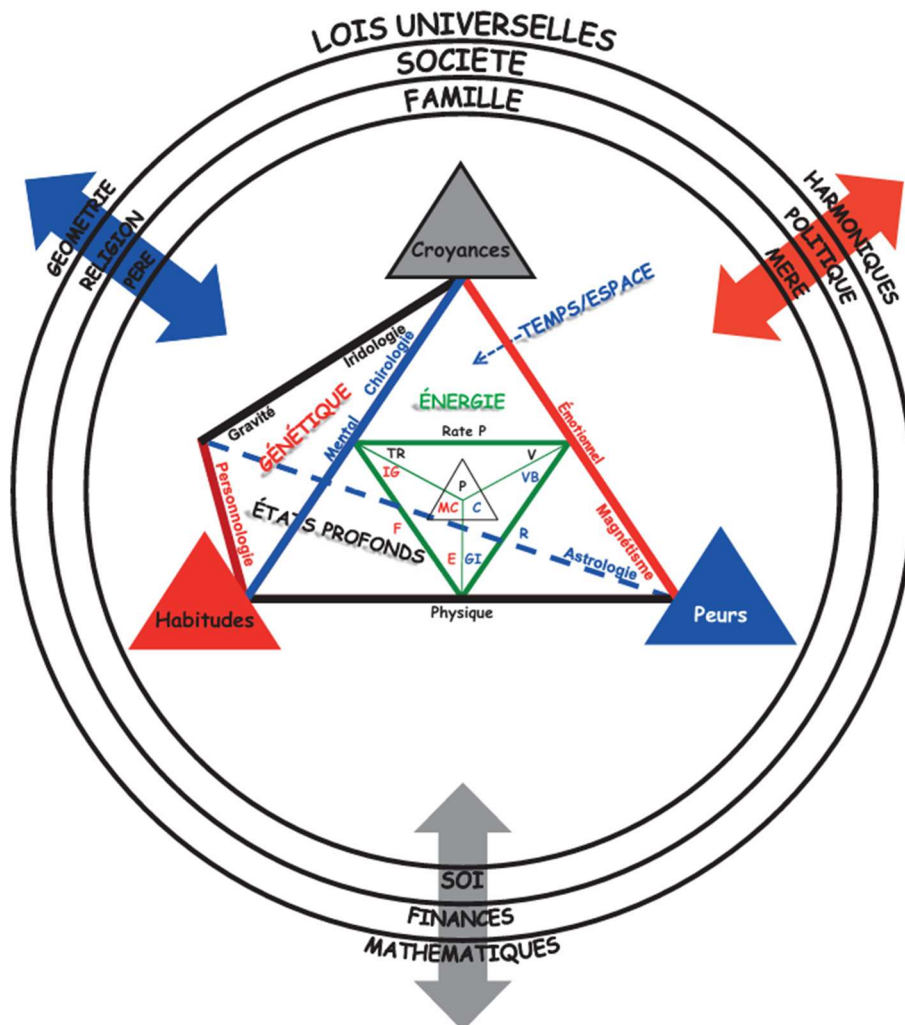
- Les triangles correspondent à l'intégration de soi ;
- Les cercles correspondent à l'intégration de l'extérieur ;

Les trois composantes de niveau 1 sont :

- La Famille, le cercle interne, se compose :
  - o D'un Père : qui reconnaît, pose le cadre, protège des dangers extérieurs ;
  - o D'une Mère : qui nourrit, pose les règles de vie interne au foyer, le fait fonctionner ;
  - o Du Soi : c'est grâce à lui que la famille existe.
- La Société, le cercle intermédiaire, se compose :
  - o De la Religion : qui peut être un père spirituel ;
  - o De la Politique : elle régit les lois de la société, du vivre ensemble ;
  - o Des Finances : l'intégration du Soi dans la Société par le reflet de notre valeur, passe par la Religion et la Politique.
- Les Lois Universelles, le cercle externe, se composent de :
  - o Mathématiques : ce sont les formules qui régissent la construction y compris celle de notre vie ;
  - o Géométrie : elle assemble les formules Mathématiques donc les différentes constructions que sont nos domaines de vie ;



- Harmoniques : cet assemblage se réalise de façon harmonieuse et stable pour bien fonctionner.



Ce modèle est la manière dont nous nous intégrons au monde, c'est là où nous trouvons les contextes d'origine d'un symptôme.

Les quatre fondamentaux du Neuro-Training sont :

- Le **mental**
- L'**émotionnel**
- Le **physique**
- L'**énergie**

Voyons maintenant plus en détail, l'arborescence de ces 4 fondamentaux.



## Fondamentaux : Mental – Émotionnel – Physique

Le **Mental** : c'est la perception, l'intelligence, le choix, la solution.

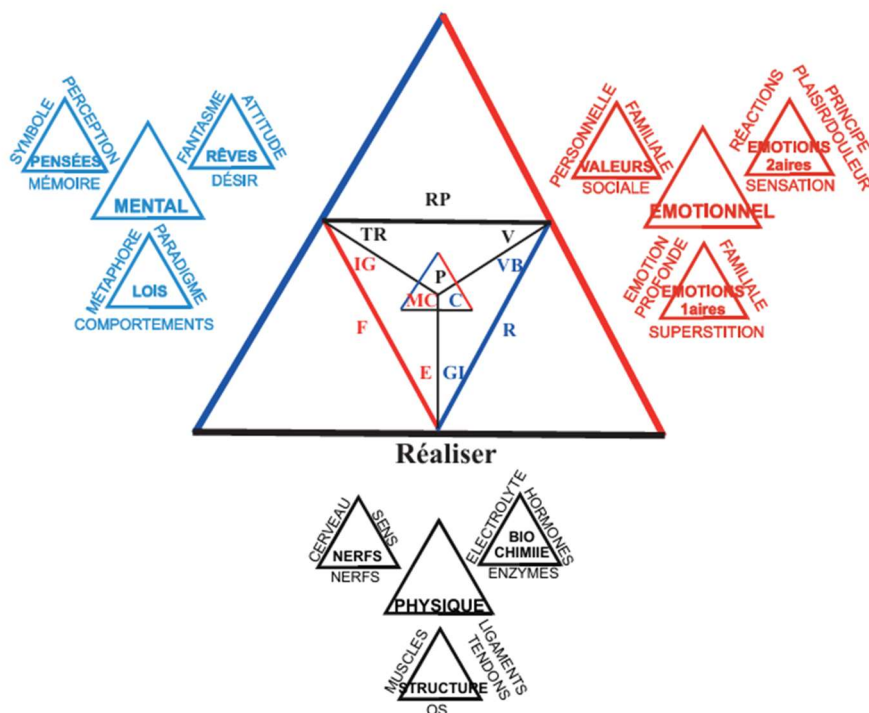
L'**Emotionnel** : c'est l'expression de nos valeurs, nos ressentis.

Le **Physique** : c'est l'action, le naturel, la bonne santé.

Quand nous parvenons à percevoir la situation, à trouver une solution, à s'adapter ; nous pouvons ressentir nos émotions, exprimer nos valeurs et ensuite passer à l'action naturellement. Notre comportement est en harmonie avec notre génétique.

Pour réaliser un projet, nous devons tout d'abord l'**imaginer**, en faire une visualisation, une image mentale. Ensuite nous devons **croire** à ce projet pour enfin pour passer à l'action, le **faire** et le réaliser.

IMAGINER → CROIRE → FAIRE



Emilie Besset  
De la Maintenance à la santé  
Par le Neuro-Training

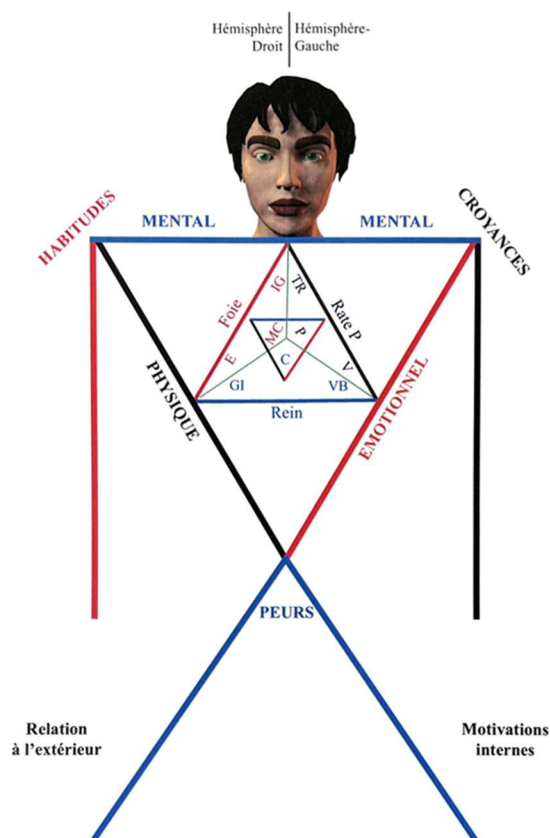


Maintenant, prenons le cas d'une situation mal perçue dans laquelle nous ne parvenons pas à trouver de solution, nous sommes dans le non choix ; ce qui génère une répression de nos valeurs : un refoulement émotionnel, qui nous empêche d'agir et ainsi notre neurologie nous crée un symptôme : le reflet du conflit vécu. Cela commence donc bien par une mauvaise perception de la situation et donc par le mental, la neurologie qui se répercute dans l'émotionnel, le physique et l'énergétique.

Le symptôme : c'est le voyant allumé sur le tableau de bord de la voiture pour alerter d'un problème, d'un mauvais fonctionnement ; c'est le téléphone qui sonne avec l'intention que quelqu'un y réponde.

En Neuro-Training, le symptôme n'étant que la surface visible de l'iceberg, c'est le langage du corps dont le décodage est indispensable pour en trouver l'origine et le contexte dans le Modèle des Principes Universels. Les cinq causes d'un symptôme sont : les peurs (orientées futures et conséquences) ; le refoulement (les émotions non exprimées à l'extérieur), l'inversion d'attitude (faire l'inverse de ce que l'on aimerait), le projet sens (programme : ce que l'on attend de nous) et le non choix.

Maintenant positionnons le Modèle des Principes Universels sur notre corps :



Exemple : l'Épaule

Tout symptôme à l'épaule gauche sera en lien avec :

- des croyances : conflit entre le mental et l'émotionnel ;
- l'autocritique et/ou le soutien que nous nous donnons.

Tout symptôme à l'épaule droite sera en lien avec :

- des habitudes : conflit entre le mental et le physique ;
- la critique et/ou le soutien de l'extérieur

Voyons maintenant le fondamental Énergétique du Modèle.

Emilie Besset  
De la Maintenance à la santé  
Par le Neuro-Training



## Fondamental Energétique

La partie Energie du modèle des principes universelles nous amène à la philosophie de la Chine ancienne qui relie toute chose sur terre à un des 5 éléments : Feu-Terre-Métal-Eau-Bois.

A chaque élément est associé des méridiens, un méridien Yin et un méridien Yang, qui assurent la transmission des influences extérieures : notre environnement, notre relationnel et notre alimentation, vers l'intérieur de notre corps : nos organes, nos fonctions et nos systèmes. Ces méridiens sont des canaux d'énergie dont a besoin notre corps pour fonctionner et s'adapter à l'extérieur. Chaque méridien est associé à un organe ou une glande ; les méridiens Yin à des organes/glandes pleins (foie, cœur, rein, rate-pancréas, poumon) ; les méridiens Yang à des organes creux (vésicule biliaire, intestin grêle, vessie, estomac, gros intestin).

Les Cinq Eléments fonctionnels sont cinq processus fondamentaux, cinq caractéristiques, cinq phases d'un même cycle, ou cinq potentialités de changement inhérentes à tout phénomène.

### FEU

Saison : Eté

Etape : Expansion/Réalisation

Emotion : Amour

Yin : Cœur / Maître Cœur

Yang : Intestin Grêle / Triple réchauffeur

### BOIS

Saison : Printemps

Etape : Croissance/Mouvement

Emotion : Désir/Colère

Yin : Foie

Yang : Vésicule Biliaire

### TERRE

Saison : Intersaison

Etape : Transformation

Emotion : Souci/Dégoût

Yin : Rate-Pancréas

Yang : Estomac

### EAU

Saison : Hiver

Etape : Gestation

Emotion : Peurs/Paix

Yin : Rein

Yang : Vessie

### MÉTAL

Saison : Automne

Etape : Séparation

Emotion : Fierté/Tristesse

Yin : Poumon

Yang : Gros Intestin



Emilie Besset  
De la Maintenance à la santé  
Par le Neuro-Training

Les 5 éléments fonctionnent selon deux cycles :

- Le cycle d'alimentation dit « Cycle Tcheng »

L'Eau nourrit le Bois : elle fait germer la graine

Le Bois nourrit le Feu : il l'alimente

Le Feu nourrit la Terre

La Terre engendre le Métal : les minerais sont formés dans la terre

Le Métal nourrit l'Eau : l'eau se charge d'oligo-éléments (Fer, Magnésium...)

- Le cycle de contrôle dit « Cycle Kô »

L'Eau éteint le Feu

Le Feu fond le Métal

Le Métal coupe le Bois

Le Bois retient la Terre

La Terre retient l'Eau

L'énergie ne peut qu'avancer, tout comme le temps et les saisons, selon ce cycle d'alimentation, son cycle naturel. Le cycle de contrôle lui est le garde-fou du système, il régule l'énergie et s'assure qu'elle continue d'avancer.

Quand survient un symptôme dans notre corps, l'énergie n'a pas pu avancer. Elle a donc reculé générant de l'énergie perverse : un refoulement, autrement dit une répression d'une de vos valeurs.

Maintenant que nous connaissons notre arborescence Neuro-Training, voyons la notion de maintenance.



## Maintenance

Dans l'industrie, il existe plusieurs types de maintenance : préventive, corrective et prédictive ; et plusieurs niveaux de maintenance.

Les niveaux de maintenance sont définis selon qui réalisent les tâches de maintenance :

- Niveau 1 : ces tâches sont réalisées par les utilisateurs, ce sont des tâches simples et fréquentes ; en général des tâches de vérification de bon fonctionnement

*Exemple : pour une voiture*

*En principe chaque fois que nous partons pour un trajet long, nous vérifions les niveaux d'huile. de liquide de refroidissement, de lave glace.*

- Niveau 2 : ce sont des tâches réalisées par l'installateur ou l'intégrateur de la machine.

*Exemple : pour une voiture*

*Tous les 20 000 km, la vidange d'huile moteur et le remplacement de certains filtres : carburant, habitacle est réalisée chez votre garagiste.*

- Niveau 3 : ce sont des tâches réalisées par le fabricant de la machine ou l'équipement.

Qu'en est-il pour l'humain ?

## Stages de dégénérescence







Pour l'humain, nous pouvons faire le parallèle avec les stages de dégénérescence. Ce sont des processus de régénération des fonctions du corps qui suivent un ordre progressif si rien n'est fait pour récupérer un état d'équilibre énergétique.

Toute sur-énergie, par exemple : les peurs ; ou toute sous-énergie, par exemple une habitude ; viendra causer un déséquilibre, si cet état n'est pas ramené dans les limites acceptables. Nous avons tous nos propres limites énergétiques. En deçà de ces limites, nous pouvons fonctionner efficacement. Au-delà de ces limites, le corps se met en « mode de survie » et s'efforce de faire de son mieux de retrouver un certain équilibre en compensant les manques.

Chaque stade peut être de nature mental, émotionnel ou physique (les 3 fondamentaux du Neuro-Training) et trouver le contexte d'origine (Modèle des Principes Universels).



Voici les 9 stades de dégénérescence que nous pouvons voir comme un tableau de pannes usuelles :

STADE	CAUSES	SOLUTION
<b>Affaiblissement :</b> Perte progressive de la fonction d'un organe par baisse de l'énergie nerveuse	Stress émotionnel, Exigences de la vie, Surcroît d'activité, Schémas de pensées nocives, Toxines, Mauvaise alimentation	Donner de l' <b>énergie</b> Energie disponible : - d'utilisation - de récupération
<b>Disruption</b> Influence des nerfs sur les courants électriques du corps, des organes	Résistance de la personne à revenir à des schémas nerveux normaux  Résistance au changement	Circuits <b>électriques</b> : Reconnecter par les points d'acupuncture : R1 ; VB1 ; Pubis 
<b>Irritation</b> Déséquilibre électrique compensé par le corps pour se débarrasser des substances toxiques	Accumulation d'acides et de toxines dans les zones de basse énergie	<b>Oxygène :</b> Totale utilisation de son oxygène Cohérence cardiaque
<b>Inflammation</b> 	Autopunition Culpabilité Manque d'eau pour évacuer les substances toxiques	<b>Eau :</b>  Éteindre l'incendie par le point d'acupuncture : VC 13
<b>Suppuration</b> Rejet et transport des substances toxiques	Manque de nutriments pour reconstruire la zone endommagée	<b>Nutrition :</b> Alimentation Compléments Equilibre pH 
<b>Induration</b> Epuisement et propagation à d'autres zones	Réserves d'énergie atteintes	<b>Repos :</b> Capacité de récupération
<b>Modification</b> Isolement de la zone pour protéger le reste du corps	Stagnation 	<b>Mouvement :</b> Exercice physique modéré Prise de plantes Changement de mode de vie
<b>Rébellion</b> Dernier avertissement avant point de non-retour	Auto rébellion Auto destruction énergétique Energie perverse	<b>Méridiens :</b> Rétablir le bon sens de circulation de l'énergie par l'acupuncture
<b>Intervention physique</b> Limiter les dégâts	Le processus a duré si longtemps que la vie de la personne est en danger	<b>Intervention chirurgicale</b> 



## Lois de Hering

Il paraît important de connaître les lois de récupération ou lois de Hering qui nous permettent à mieux appréhender un déséquilibre, son stade de dégénérescence. La récupération, c'est l'élimination totale et donc la résorption totale, des déséquilibres. Ainsi nous retrouvons notre récupération normale et vigoureuse, notre santé, soit l'homéostasie. Le pendant dans l'industrie serait la disponibilité d'un équipement.

Les quatre lois principales correspondant aux quatre fondamentaux du Neuro-Training :

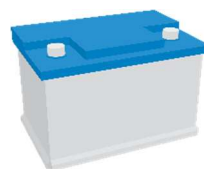
- **Energétique** : Loi d'Action – Réaction.  
Toute réaction ressentie par le corps crée une réaction quelconque. Apprendre à reconnaître ces réactions et à en tirer parti nous permet de récupérer à un niveau subconscient.
- **Mental** : La récupération s'effectue de la tête vers le bas.
- **Emotionnel** : La récupération s'effectue de l'intérieur vers l'extérieur.  
La croissance, le développement et la récupération sont centrifuges, donc de l'intérieur vers l'extérieur.
- **Physique** : Les déséquilibres apparaissent dans l'ordre inverse de leur première apparition.

Le Neuro-Training agit en permettant de rééquilibrer l'énergie de la personne avec l'équilibration appropriée qui est spécifique à chaque personne.

## Prévention

Pour pouvoir fonctionner, votre voiture a besoin d'être alimentée par différents carburants et vous devez vérifier régulièrement et préalablement à son usage que les niveaux sont corrects.

- Batterie
- Niveau de carburant
- Niveau d'huile



De temps en temps, il est nécessaire de faire l'appoint ou bien de remplir à nouveau de réservoir, pour que la voiture ait l'énergie nécessaire à son fonctionnement nominal.

Au niveau de l'humain, de quels carburants nous alimentons-nous pour fonctionner ?



## Mental

Nous avons vu dans le Modèle des Principes Universels que tout commence par : Imaginer, donc par le mental. Mais alors nous devrions nous interroger régulièrement sur la qualité de nos pensées.

Par nature ou défaut, notre cerveau compare tout le temps avec ce qu'il connaît déjà, et donc focalise plus facilement sur ce que nous n'avons pas, sur le négatif. Pourtant tous les jours, nous vivons du positif.

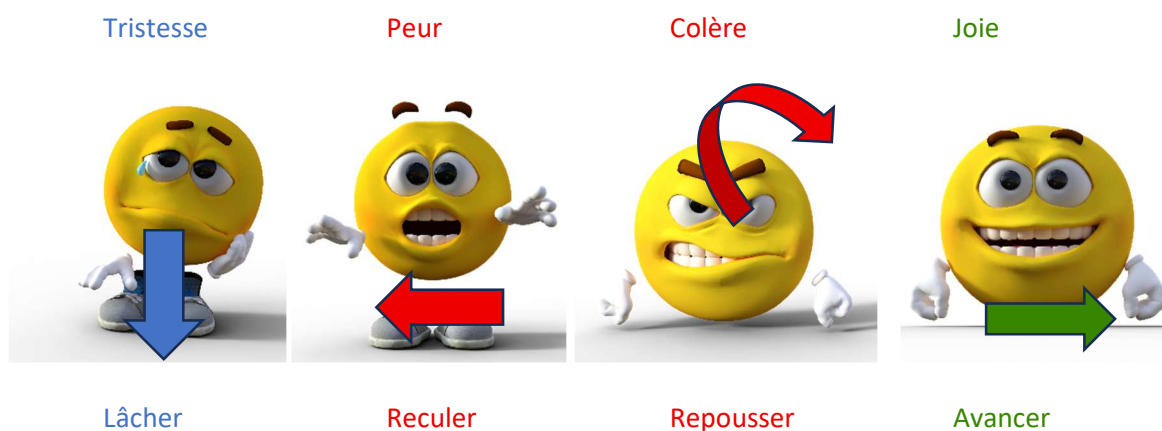
A l'image d'un implant, si dans notre enfance, des personnes nous ont dit à répétition que nous étions nuls en mathématiques, c'est donc un message envoyé à notre mental, nous avons fini par y croire et par vivre cela.

Un exercice simple à réaliser pour montrer à notre cerveau et l'aider à focaliser sur le positif, consiste à écrire dans un carnet, tous les jours, au moins trois choses de positif de notre journée. Ce peut être des choses très simples comme avoir fait une pause silencieuse en milieu de matinée, avoir remercié quelqu'un pour son aide, ou admirer le sourire de son enfant.

Aider son mental à revenir au calme, notamment avant d'entamer sa nuit de repos est essentiel. En effet, pendant le sommeil, notre cerveau : conscient et subconscient, c'est-à-dire notre ordinateur de bord traite, trie, classe, archive toutes les informations de la journée dans les dossiers.

## Emotionnel

« Emotion » vient du latin « emovere » qui signifie mouvement. Une émotion est une énergie qui nous met en mouvement. Qui dit mouvement dit direction, voyons les mouvements des 4 émotions primaires :



Toutes nos émotions sont utiles :

- La colère pour poser nos limites et défendre notre espace vital ;
- La joie pour aller vers nos objectifs ;
- La tristesse pour nous libérer de nos attachements ;
- La peur pour réagir rapidement en cas de danger physique.

La société actuelle, le rythme quotidien que nous adoptons pour nous y adapter, ne nous laisse que peu de place pour accueillir nos émotions. Souvent, nous les gardons. Le message électrique émotionnel lui va continuer de frapper plus fort à la porte, jusqu'à ce qu'il soit accueilli et entendu. Cela me rappelle le personnage bleu au pantalon blanc du dessin animé « Il était une fois la vie » qui se rend à vive allure, dans tous les lieux du corps avec un papier enroulé dans un main : le message. En refoulant nos émotions, nous créons des déséquilibres.

Un exercice simple à réaliser consiste à faire le point régulièrement et consciemment sur notre météo intérieure. Cela signifie aussi prendre ce temps, ralentir pour accueillir.

Pour pouvoir accueillir ce message électrique, il est nécessaire de vérifier que notre corps est en assez bon état pour supporter les émotions. Allons donc voir dans le fondamental du physique.

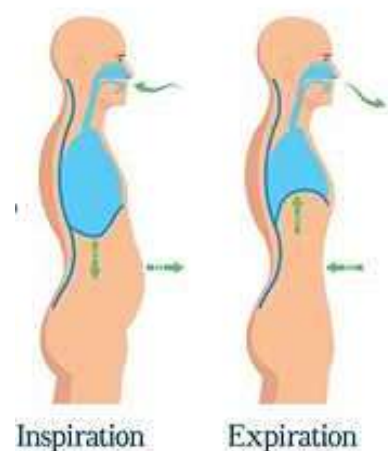
## Physique

### *Respiration*

#### **Respiration abdominale :**

La respiration abdominale est une technique de respiration lente consistant à respirer en gonflant le ventre. L'inspiration se fait par le nez, en gonflant le ventre et l'expiration par la bouche avec un temps d'apnée de quelques secondes entre chaque.

La respiration abdominale contribue à une bonne oxygénation des cellules, elle permet de lâcher prise avec le stress et de se détendre. Elle est employée dans le yoga, la sophrologie ou encore la méditation.



### **Cohérence cardiaque :**

Les techniques de « cohérence cardiaque » s'appuient sur des exercices de respiration pour mettre en phase le rythme du cœur et celui de la respiration. Elles permettent de rééquilibrer nos fonctions vitales régulées par notre système nerveux autonome composé :

- du système sympathique ayant pour mission de l'accélérer (action, stress, fuite, combat)
- du système parasympathique ayant pour rôle de la ralentir (récupération, sommeil, calme, sécurité).

Par exemple : la technique du 3-6-5 résume les consignes basiques pour pratiquer la cohérence cardiaque :

- 3 fois par jour, une fréquence respiratoire de 6 cycles (inspiration/expiration) par minute et ceci pendant 5 minutes. Pour cela, il est conseillé d'adopter une respiration abdominale, d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. Elle peut se pratiquer dans n'importe quelle situation, mais de manière régulière.
- Les règles de respiration, afin de viser la cohérence cardiaque consiste à se poser, et à ralentir sa respiration afin d'avoir un temps de respiration d'environ 10 secondes par cycle, en prolongeant le temps respiratoire (un temps d'inspiration de 3-4 secondes, un temps expiratoire de 6-7 secondes).
- L'objectif est de se relaxer en ralentissant sa respiration aux alentours de 6 cycles (inspiration/expiration) par minute avec, grosso modo, un temps expiratoire deux fois plus long que le temps inspiratoire. Une micro-pause est possible entre les deux (inspiration/micro-pause/expiration-micro-pause/ etc.).

### *Alimentation*

Notre société de consommation est une société d'abondance et notamment d'abondance alimentaire. Le constat est simple : de manière générale, nous mangeons en trop grande quantité, trop sucré, trop vite !

Quand nous savons qu'il faut 20 minutes au cerveau pour envoyer le message de satiété, tout repas devrait donc durer à minima 20 minutes. Des études montrent que manger devant un écran augmentent la quantité d'aliments ingérés de 15% ! Ceci implique également que nous devons prendre



le temps de mâcher chaque bouchée, de sacrifier le temps du repas : sans téléphone, sans télévision, assis à table, en partage familial.

Le docteur Allouche Réginald a fait du diabète son cheval de bataille. Il partage dans ses vidéos la physiologie d'un organe majeur de notre corps : Le foie, d'ailleurs nommé en Médecine Traditionnelle Chinoise : le Général. En effet, c'est l'usine chimique de notre corps, tout passe par lui. Il a deux caractéristiques particulières : il n'est pas innervé, il se régénère. Par conséquent, ce n'est pas la douleur qui alertera d'un déséquilibre hépatique !

Il est essentiel de bien associer, combiner les aliments mangés au même moment, pour en faciliter la digestion, améliorer l'absorption des nutriments en protégeant notre foie.

Combinaisons à favoriser	Combinaisons à éviter
Protéines + légumes	Fruits + légumes
Graines + légumes ; exemple : sandwich + salade	Fruits frais + protéines
Protéines + fruits cuits	Fruits + graines
Graisses insaturées + légumes	Fruits doux + fruits acides
Légumes cuits + légumineuses ; exemple : Dahl	Protéines + graisses
	Plusieurs acides gras dans un même repas

Ces combinaisons aident à maintenir et assurer notre équilibre acido-basique. En général, nous avons plutôt un pH acide (pH des urines). Les sucres génèrent de l'acidité dans le corps, qui elle-même provoque des inflammations (stage de dégénérescence 4). Les personnes qui ont tendance à aller vers les sucres artificiels, réduisent le phosphore dans leur corps. Dans la métaphore, elles n'expriment pas leur lumière et vont vers une vie artificielle.

Nos comportements influencent également notre équilibre acido-basique. L'agitation, la peur, la souci, l'esprit critique, le ressentiment, la culpabilité sont des comportements acidifiants qui sont à éviter. Les comportements alcalinisants à privilégier sont : repos, sommeil, plaisir, détente, compassion, s'aérer, l'exercice physique, rire, relaxation.



## Activité physique

Le mouvement c'est la vie ! L'énergie est en mouvement dans le cycle de 5 éléments. Notre physiologie a besoin de ce mouvement, de la transpiration pour évacuer les toxines. Notre système d'ordures ménagères s'appelle le système d'élimination et impliquent les organes suivants :

- Poumon : la respiration ;
- Rein ;
- Foie : l'usine chimique ;
- Peau : la transpiration ;
- Intestin grêle et Gros Intestin : le tri du bon et du pas bon, l'évacuation ;
- Lymphe ;



La lymphe est un système sans pompe, contrairement au système vasculaire avec le cœur comme pompe. C'est le mouvement mécanique qui va permettre de bien fonctionner. D'ailleurs ses ennemis sont au niveau hygiène de vie : la sédentarité, les aliments tels que les farines, sucres et laitages ; qui l'encrassent.

En Neuro-Training, nous recherchons les causes d'encrassement du système et notamment dans la métaphore : qu'est ce qui me retient ? pourquoi je retiens l'autre ? pourquoi je n'attire pas ce que je veux ? pourquoi je ne suis pas en mouvement vers ?

Le docteur Allouche Réginald recommande de l'activité physique à raison 150 min par semaine : 3 fois 50 minutes ou 5 fois 30 minutes. L'important étant de prendre plaisir, de transpirer.

Le mieux reste de l'activité physique variée : cardio pour transpirer, renforcement musculaire : notamment gainage pour le tonus musculaire ; étirements pour la souplesse.

## Energétique

L'Energétique est le fondamental transverse du Neuro-Training, il est partout et se retrouve dans les trois fondamentaux. Cependant d'un point de vue Neuro-Training et maintenance préventive, nous pouvons lui associer l'ensemble des systèmes innés du corps. Stimuler un système inné, c'est stimuler un ensemble de points sur le corps dans un ordre donné spécifique, pendant 30 secondes à 1 minute chacun, il y a deux phases. Il est donc nécessaire de prévoir en moyenne une heure pour stimuler un système.



Ils sont au nombre de 7 :

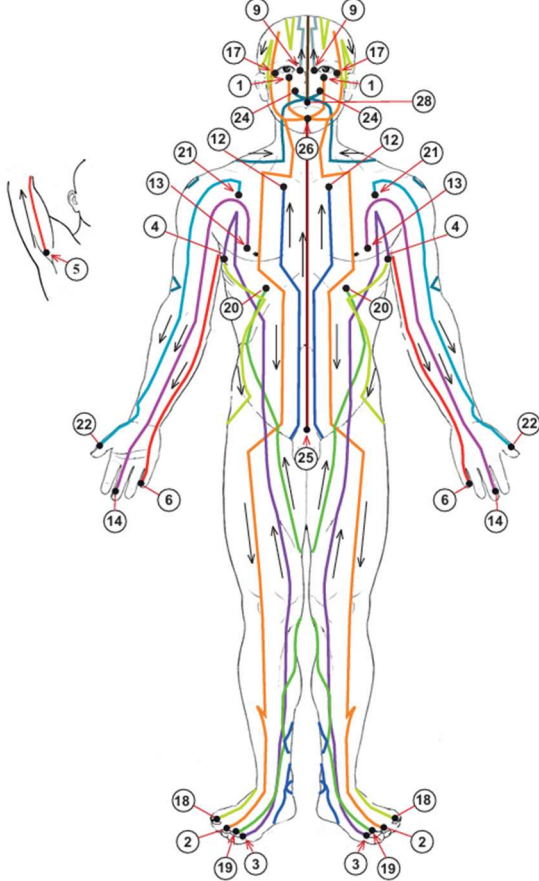
- Système inné Neuro Lymphatique : **Le plein d'énergie**  
Il est synonyme de force augmentée, énergie accrue, récupération améliorée, meilleure circulation, meilleure capacité. Entraîner notre système nerveux à élever le niveau d'énergie.
- Système inné Neuro Vasculaire : **La pleine récupération**  
Il est synonyme de fonction du cerveau augmentée, libération de stress émotionnel, récupération améliorée, meilleure agilité et efficacité du mouvement.
- Système inné : Trajet des méridiens : **Libérer le chemin**
- Système inné : Points de terminaison : **Connecter le flux**
- Système inné : Réflexes viscéraux : **La sagesse intérieure**  
Il est synonyme de meilleur fonctionnement, énergie accrue, équilibre intérieur, courage plus intense, meilleur contrôle de sa puissance, détoxification.
- Système inné : Modes oculaires : **Les perspectives de vie**  
Il est synonyme de nouvelle perception, futur meilleur, relâchement de stress, intelligence, plus grande capacité. Entraîner notre système nerveux à acquérir des perspectives de vie.
- Système inné : Jin Shin Jyutsu : **L'Energie Créative**  
Créer des possibilités de nouvelle énergie.

Prenons l'exemple des deux systèmes innés suivants : Trajet des méridiens et Point de terminaison.

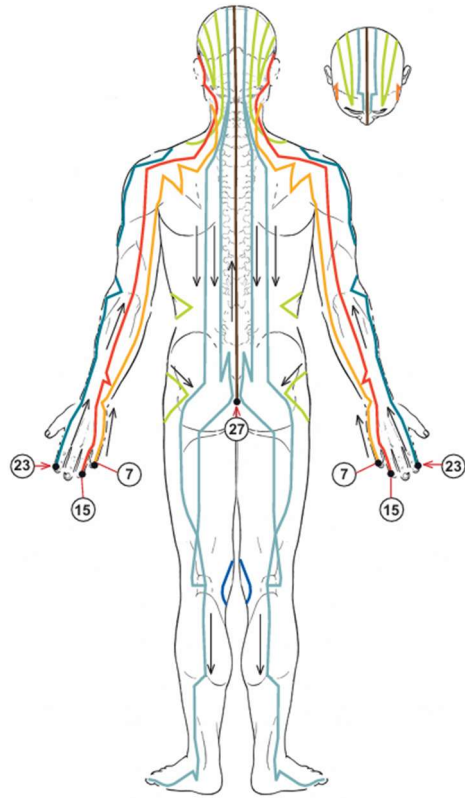
En suivant les schémas ci-dessous, pour le système inné - Trajet des méridiens : il s'agit de parcourir le trajet de l'ensemble des méridiens sur le corps selon l'ordre de numéros ; pour le système inné - Points de terminaison, il s'agit de stimuler les points de 1 à 28.



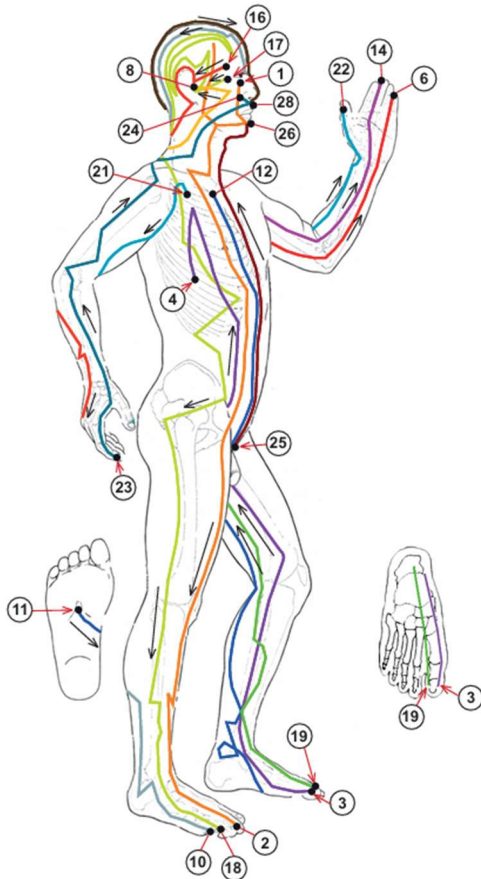
Localisation des Méridiens et Sens du Courant - Vue de face



Localisation des Méridiens et Sens du Courant - Vue de dos



Localisation des Méridiens et Sens du Courant- Vue latérale



1 à 2 : :Méridien Estomac

3 à 4 : Méridien Rate Pancréas

5 à 6 :Méridien Coeur

7 à 8 : Méridien Intestin Grêle

9 à 10 : Méridien Vessie

11 à 12 : Méridien Rein

13 à 14 Méridien Maitre Cœur

15 à 16 Méridien Triple Réchauffeur

17 à 18 : Méridien Vésicule Biliaire

19 à 20 : Méridien Foie

21 à 22 : Méridien Poumon

23 à 24 Méridien Gros intestin

25 à 26 : Méridien Vaisseau Conception

27 à 28 : Méridien Vaisseau Gouverneur

# Réalisation d'une tâche de maintenance

## Structure d'une séance

Voyons maintenant comment réaliser une tâche de maintenance version Neuro-Training sur l'humain et les correspondances que nous pourrions faire avec un équipement :

NEURO-TRAINING	MAINTENANCE
<b>LECTURE DU CORPS :</b>	
FASCIAS Cheville Droite : Relationnel à l'extérieur Cheville Gauche : Relationnel à soi	La dépose du matériel
CERVICALE 1 La « patronne »	L'émission du bon de travaux
ETALONNAGE du muscle	Etalonnage de l'appareil de mesure, de l'outil
TRONC CEREBRAL Droit : Subconscient - Défi Gauche : Conscient - Défense	La nature de l'outillage
PERMISSION DE TRAVAILLER	La signature du bon de travaux
DEFENSES Manière privilégiée de se défendre	Les consignations
MUSCLE INDICATEUR Manière d'être alignée	
9 PHASES DE TEST	
TEMOINS Mental – Emotionnel – Physique - Energie	Les rechanges
PARE Objectif de séance	Libellé de la tâche de maintenance

NEURO-TRAINING	MAINTENANCE
<b>PERMISSIONS :</b>	
ETATS PROFONDS – Résistance/Pouvoir Ce qui est automatique	Automatisme
GENETIQUE - Récupération Ce qui est naturel	Mécanique
TEMPS et ESPACE - Expression	
ENERGETIQUE – Energie disponible	Electricité
<b>VERIFICATIONS :</b>	
Fascias – C1 – Témoins - PARE	Test de vérification du montage des rechanges
POST-VERIFICATIONS	Contrôle Qualité
SUPPORT AU CHANGEMENT	Aide au démarrage

Il convient également de mentionner que le praticien dispose dans sa boîte à outils de nombreux outillages afin de répondre aux besoins de la neurologie de chacun. En voici quelques-uns :

- Les modes digitaux
- Les baromètres émotionnels
- Les Tao Te Ching
- Les I Ching
- Les contes à aimer et s'aimer ; contes à guérir et grandir ; contes d'errances et d'espérance de Jacques Salomé
- Les essences : dont les Fleurs de Bach

## Spécificité : Moi Négatif

Le Neuro-Training présente une spécificité, un protocole particulier appelé « le Moi Négatif ». Je vous en parlais dans l'introduction lorsque celui-ci est venu m'habiter pour saboter mon inscription à la formation Neuro-Training.

Entrons dans cette notion pour la comprendre.

Nous cherchons tous à vivre l'unité : l'absence de séparation Yin Yang. L'unité c'est l'opposé de la séparation. Donc notre stress : c'est la séparation. Or nous avons tous vécu des stress de séparation :



- Dans l'intra-utérin :  
Enfant non désiré ; Enfant attendu dans le sexe opposé ; Ce n'est pas le moment.  
Le fœtus déclenche une énergie de survie, il va survivre à ce stress.
- A la naissance :  
Première séparation physique du bébé et de sa mère
- Dans l'enfance :  
Arrivée d'un petit frère ou petite sœur ; Déménagement ; Deuil d'un parent ; séparation des parents

Comme nous l'avons expliqué, le propre de notre cerveau est de nous garantir en vie l'instant d'après, ce qui signifie qu'il va nous falloir survivre à la séparation. Cette énergie de survie, qui nous a aidé à faire face à cette peur ressentie, c'est le Moi Négatif. Cette énergie libérée va attirer à nous du négatif pour nous montrer qu'elle est là et qu'elle peut nous aider à survivre, nous disposons donc au fond de nous d'un aimant à négativité. Il nous a montré qu'il était expert en la matière, donc notre perception devient négative. Nous nous plaignons que la vie est difficile, que nous n'avons que des obstacles, que des problèmes ; et nous finissons par croire que nous sommes cette version angoissée.

C'est notre défense primaire au niveau mental.

En Neuro-Training, la procédure du Moi Négatif comporte 3 étapes :

- Le détachement de la spirale de la peur :



Le Moi Négatif s'alimente de la peur. La peur est son carburant.

Cette étape consiste à raccrocher le pistolet de distribution du carburant sur la pompe et sortir de la station-service.

- La défusion de la charge émotionnelle négative sur le Moi Négatif majeur :  
Cette étape consiste à vider le réservoir d'essence.



- L'élimination du Moi Négatif :

Cette étape consiste à le détruire, soit par visualisation, soit par dessin.

Après cette procédure, il reste une étape qui sert à activer la séance, activer la positivité qui vient remplacer l'aimant à négativité ; il s'agit d'un cadeau. Nous nous offrons un cadeau pour nous féliciter de ce travail et d'avoir récupéré notre pouvoir, notre capacité de répondre : l'expression de notre Moi Positif.



## Conclusion

Ce mémoire propose quelques notions clés pour assurer cette mission en condition opérationnelle du vaisseau que nous habitons, pendant la durée du contrat de location : le temps d'une vie. Nous disposons d'un processus physiologique permettant le maintien des constantes internes afin d'assurer le bon fonctionnement du vaisseau. Ce processus d'autorégulation s'appelle l'homéostasie.

Le Neuro-Training permet de rétablir cet équilibre naturel. La santé est naturelle, la maladie ne l'est pas. Nous sommes faits pour vivre de l'Amour par le Cœur et l'unité, en étant fier d'être nous-mêmes.

Le Neuro-Training nous permet d'enlever ce qui nous empêche d'être nous-mêmes. Ensuite nous pouvons par choix suivre notre GPS naturel, cette boussole intérieure, notre intuition librement.

## Remerciements

Je tiens à me remercier pour avoir, malgré le Moi Négatif, suivi mon intuition et osé me lancer dans l'inconnu de cette formation. Il y a un avant et un après formation, cela ne s'explique pas, cela se vit.

Je tiens à remercier José Chouraqui pour la richesse et la qualité de ses enseignements, l'énergie de la salle de formation.

Je tiens à remercier l'ensemble des enseignants de l'école pour l'ouverture qu'ils nous apportent.

Je tiens à remercier Kevin Hilaire qui m'a prononcé pour la première fois le mot Neuro-Training.

Je tiens à remercier Maryline Viale, ma binôme de pratique, pour tous nos partages et l'amitié qui en découle.

Je tiens à remercier mes cobayes de pratique : Stéphanie, Alexandra, François, Mélanie, Karine, Sophie, Mégane, Nelly.

Je tiens à remercier l'ensemble de la promotion 2023-2025 pour la bonne ambiance au sein du groupe.

Je tiens également à remercier mes enfants pour leur patience et leur adaptation durant la formation.



## Bibliographie

CHOURAQUI José, *Manuels de la formation de Neuro-Training*, 2023-2024-2025.

CHOURAQUI José, *Les clés pour retrouver la santé et le bien-être*, Éditions Quintessence, 2021.

CALESTREME Natacha, *La clé de votre énergie*, Éditions Albin Michel, 2020.

ART-MELLA, *Emotions : enquête et mode d'emploi*, Tomes 1, 2 et 3, Éditions Pourpenser, 2020.

ART-MELLA, *Friandises philosophiques 1 et 2*, Éditions Pourpenser, 2021.

ART-MELLA, *Allô moi m'aime*, Éditions Be Light, 2020.

MARTEL Jacques, *Le grand dictionnaire des maux et des maladies*, Éditions Quintessence, 2007

ALLOUCHE Réginald, *vidéos sur Internet*

