

Diplôme de Neuro-Training Professionnel

Mémoire

« Conscient, Subconscient, Corps :

Les apports du Neuro-Training à la psychologie de l'énergie »

Armelle Joulin

Formation Neuro-Training, Promotion 2014-2016

Le Neuro-Training est une technique de psychologie énergétique qui vise à entraîner le système nerveux (dont le cerveau fait partie) à réagir différemment aux situations qu'une personne rencontre dans sa vie, pour qu'elle retrouve la possibilité d'agir par choix personnel, en toute conscience et en toute connaissance de soi ... c'est-à-dire lui permettre de vivre mieux.

Grâce à une méthode précise de lecture du corps et à la vérification musculaire, le Neuro-Training permet de « dépister », d'identifier, les zones de blocage et de tension dans le corps : ces zones étant des indicateurs précieux de l'état énergétique d'une personne, à tous les niveaux de son être.

Tout blocage renseigne sur un déséquilibre causé par un problème de communication dans le corps de la personne, plus exactement entre plusieurs structures du corps : de manière générale, quand le corps et l'esprit ne communiquent pas ou quand l'esprit conscient ne communique pas avec le subconscient, la circulation normale de l'énergie du corps est perturbée, le conflit s'installe et les problèmes surgissent.

La psychologie énergétique prend racine dans la médecine traditionnelle chinoise et est fondée sur le principe qu'il existe un système d'énergie subtile dans le corps humain, dont les méridiens constituent une des voies de circulation principale.

Si l'énergie circule normalement, la personne est en bonne santé et se sent en accord avec ce qu'elle vit ; inversement une perturbation dans le système énergétique du corps entraîne un mal être et/ou l'apparition de symptômes physiques.

Concrètement, il s'agit de tout acte psychocorporel qui stimule et met en mouvement ce système d'énergie subtile, tout acte qui allie corps et esprit (d'où le terme d'approches globales de l'être) pour équilibrer, restaurer et améliorer le fonctionnement humain.

Il existe de nombreuses méthodes de psychologie énergétique comme l'EFT (Emotional Freedom Technique ou Technique de libération émotionnelle), la TAT (Tapas Acupressure Technique), la TFT (Thought Field Therapy ou Thérapie du champ mental), la Kinésiologie, et bien sûr le Neuro-Training qui, par la combinaison d'outils uniques et innovants, contribue grandement à proposer une approche plus précise, plus complète et surtout toujours respectueuse de la personne.

Afin de montrer l'apport du Neuro-Training à la psychologie de l'énergie, nous définirons dans une première partie les trois niveaux de l'être humain et nous essaierons de montrer comment la communication ou l'absence de communication entre ces niveaux peut mener au conflit ou à l'harmonie ; puis, dans une seconde partie, nous présenterons les outils utilisés en Neuro-Training pour apporter des solutions à tout déséquilibre dans la communication entre ces trois niveaux de l'être humain.

Dans cette première partie, nous allons tenter de définir plus précisément les trois niveaux qui constituent l'humain, afin de comprendre comment apparaît la douleur, physique ou psychique, et comment l'éradiquer en créant l'harmonie.

Les techniques utilisées en Neuro-Training permettent d'identifier les zones du corps où la circulation de l'énergie a été altérée.

Lorsqu'une personne vit un évènement, qu'il soit heureux, stressant, traumatisant ou source de souffrance, il a une répercussion sur chacun des trois niveaux qui la constituent :

- Consciemment la personne analyse l'évènement et en tire des conclusions : ses pensées influencent alors son énergie ;
- Inconsciemment, elle compare cet évènement présent à un autre évènement similaire vécu dans le passé et qui réactive en elle les mêmes manifestations physiologiques (libération de certaines hormones, modification du rythme cardiaque ...) : inconsciemment donc, l'évènement vécu peut pousser cette personne à se mettre dans une position de défense (s'il réactive les émotions et les sensations liées à une peur par exemple), ou au contraire en position d'ouverture (si l'évènement réactive des sensations liées à un souvenir agréable) ; là aussi, la réaction inconsciente influence la circulation de l'énergie ;
- Au niveau du corps, l'évènement vécu peut avoir un impact direct (accident, choc, plaisir intense...) sur l'ensemble du corps ou en des lieux bien précis : la circulation de l'énergie s'en trouve également modifiée.

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise, tout déséquilibre dans la circulation de l'énergie (blocage, stagnation, inversion) entraîne l'apparition de la douleur (physique ou psychique).

En psychologie énergétique, et en Neuro-Training en particulier, tout évènement qui cause une altération de la circulation de l'énergie résonne différemment pour chaque personne : en effet, tout ce que nous vivons s'inscrit dans notre corps, à chaque niveau de notre être, dans des zones différentes selon chacun, en fonction de sa génétique, et notamment de ses faiblesses génétiques héritées. C'est pourquoi il est fondamental de prendre en compte, dans une approche d'aide, les trois niveaux qui constituent un être humain, et de comprendre comment les évènements de la vie résonnent différemment sur chacun de ces niveaux, en fonction de l'histoire de la personne. Le Neuro-Training, par son approche d'une personne et ses outils uniques, permet d'intégrer ces trois niveaux de l'être.

Qu'est-ce que le conscient ?...

Biologiquement, on peut définir la conscience comme « le sens de l'éveil, la connaissance de soi et la perception de l'environnement ». **(1)**

Ce qu'on nomme le conscient peut aussi être défini comme l'esprit créatif, la partie de l'esprit capable de raisonnement et de pensées, de réflexion et de prise de recul face à une situation. L'esprit conscient est notre libre-arbitre, notre « commande manuelle ». **(2)**

C'est donc le conscient qui permet à l'être humain de créer, de se projeter dans l'avenir et de se souvenir du passé, de mettre en œuvre des pensées positives et d'analyser une situation pour trouver les solutions les mieux adaptées auxquelles il fait face dans sa vie.

Définir la conscience n'est pas chose aisée, les scientifiques continuent d'ailleurs encore de tenter de trouver le siège de la conscience dans le cerveau ; pour certains, il se trouverait dans le claustrum (une fine couche de matière grise),

pour d'autres il serait au niveau du cortex cérébral. D'autres chercheurs et notamment des philosophes **(3)**, amènent l'hypothèse que la conscience, ce qui nous définit en tant qu'êtres humains, n'est pas dans le cerveau *seulement* : le cerveau est un organe qui fait partie du corps, lui-même étant connecté à son environnement : c'est la thèse de l'extériorité de la conscience. Par là, le cerveau ne produit pas la conscience mais serait le catalyseur qui nous permet d'en faire l'expérience : « le cerveau nous permet d'expérimenter la conscience dans notre corps physique ».

(4)

Selon cette thèse, on peut alors préférer le terme « d'esprit conscient » à celui de « cerveau conscient ».

Si l'esprit conscient peut nous permettre de nous adapter de la meilleure manière qui soit pour nous même, pourquoi n'y parvenons-nous pas toujours ? Pourquoi nous sentons-nous parfois, souvent !, désemparés, pas à notre place, en conflit avec nous-mêmes ou avec les autres ?

Qu'est-ce-que le subconscient ?...

Tout d'abord il convient ici de s'interroger sur la différence entre subconscient et inconscient.

Etymologiquement, *subconscience* signifie *sous la conscience* ; elle correspond aux « processus psychiques inaccessibles au champ de la conscience. Ces processus relèvent de l'automatisme ». **(5)**

L'inconscient est « l'état dépourvu de conscience » et « désigne les phénomènes inaccessibles au champ de la conscience ». **(6)**

Ces deux définitions semblent donc converger, ce sont les psychanalystes qui auraient des avis partagés sur le sujet : Freud utilisait plutôt le terme d'*inconscient*, alors que Jung utilisait tantôt le terme *subconscience*, tantôt le terme *inconscience*.

Pour d'autres encore, le subconscient serait un second inconscient, une sorte de superviseur, qui comprendrait ce qui se joue entre le conscient et l'inconscient.

Pour la suite de ce travail, nous conserverons donc l'emploi du terme *subconscient* qui correspond davantage au travail effectué en Neuro-Training.

L'esprit subconscient peut être vu comme une banque d'archivage d'actions-réactions mémorisées (face à une situation, un stimulus de l'environnement). Ces schémas d'actions-réactions mémorisées peuvent être héritées ou provenir de nos expériences de vie personnelles.

Le subconscient est comme le disque dur d'un ordinateur dans lequel seraient téléchargées nos expériences de vie. C'est une partie de notre esprit qui stocke en permanence, et à notre insu, les informations reçues par notre cerveau, et qui active les comportements programmés, mémorisés ou hérités, associés à ces informations, et cela sans jamais y intégrer de questionnement, de réflexion, de jugement ou de prise de recul.

On a comparé l'esprit conscient à une commande manuelle, on peut alors faire l'analogie entre esprit subconscient et « pilote automatique ». **(2)**

Selon le Professeur Yves Agid, le subconscient se situerait dans les noyaux gris centraux (ou ganglions, noyaux de base) au centre du cerveau **(7)**.

Le SAR notamment, ou Système d'Activation de la Réticulée, bien connu en Neuro-Training dans le cadre des fonctions cérébrales, se situe dans ces noyaux gris centraux. Toujours selon Yves Agid, ces noyaux de base jouent un rôle dans le traitement des comportements automatiques, aux niveaux physique, mental et émotionnel.

Les comportements automatiques au niveau physique sont des comportements moteurs automatiques : ce sont les habitudes du corps.

Les comportements automatiques au niveau mental sont des comportements intellectuels automatiques : c'est le système de croyances notamment.

Et les comportements automatiques au niveau émotionnel sont des comportements automatiques émotionnels : ce sont les peurs notamment.

Dans cette approche biologique de la subconscience, le neurologue Yves Agid avance que c'est un fonctionnement anormal de ces noyaux de base qui serait à l'origine de déséquilibres du subconscient, causant alors certaines maladies : mouvements involontaires anormaux (comme les tremblements, la maladie de Parkinson), pensées involontaires anormales (comme les Troubles Obsessionnels Compulsifs), émotions anormales (comme la dépression).

Dans notre approche plus globale de l'être humain, le subconscient correspond donc à l'ensemble des processus physiques et psychiques involontaires, car inconscients, et mis en place de manière automatique, par comparaison avec des données mémorisées ou héritées.

Si le cerveau humain ne peut pas être comparé à un simple ordinateur, le subconscient peut l'être : c'est notre disque dur, notre base de données.

Face à un stimulus de notre environnement, à une situation que nous vivons, le subconscient ne juge pas, ne se projette pas, il recherche dans sa base de données le même type de signal qu'il a mémorisé, et active la réaction correspondante. C'est ce qui peut expliquer, que face à une situation donnée, nos comportements automatiques dans l'instant puissent être différents des comportements que nous aurions adoptés avec plus de recul et de réflexion : c'est-à-dire avec plus de conscience.

On peut noter par ailleurs que sur un plan neurologique, le subconscient serait beaucoup plus puissant que le conscient **(2)**.

Qu'est-ce-que le corps ?...

De ces trois niveaux de l'être humain, le corps semble être la notion la plus facile à définir, parce qu'il est palpable, observable, dissécable : il est matière là où l'esprit est impalpable.

Et c'est dans le corps, dans cette matière visible, que se montre ce qui se joue dans l'esprit.

On a vu qu'en Médecine Traditionnelle Chinoise tout évènement vécu par une personne se répercute dans le corps, en des lieux différents selon l'histoire et les faiblesses de cette personne ; cette répercussion a une incidence sur la circulation de l'énergie dans les méridiens. Si l'évènement vécu est stressant, l'énergie se bloque, crée une zone de tension dans le corps et modifie globalement le rythme de la circulation de l'énergie et donc le fonctionnement du corps tout entier.

Véronique Brousse **(4)** fait une comparaison de la circulation de l'énergie dans le corps à celle d'un cours d'eau : quand un caillou entrave le cours normal de l'eau dans une rivière, l'eau (dont la nature même est de s'écouler) dévie sa trajectoire et passe ailleurs, mais la partie obstruée par le caillou n'est alors plus irriguée et se dessèche. Donc, si une information ou un évènement provenant de notre environnement provoque en nous une réaction négative (comme une émotion négative qui entraîne la sécrétion d'hormones de stress, une pensée négative, une lésion physique), cette réaction est comme le caillou : elle entrave la circulation de l'énergie à l'endroit du corps où elle s'est produite, où l'information a « tapé », et comme l'eau, la nature même de l'énergie est de s'écouler. Ne pouvant plus circuler normalement à cet endroit, bloquée par la « réaction-caillou », l'énergie trouve alors un autre chemin. Mais à cet endroit, elle ne circule plus normalement, créant ainsi des déséquilibres.

Tout ce qui se produit dans le psychisme laisse donc des traces dans le physique, tout ce qui se produit dans l'esprit marque le corps : le corps est donc le lieu d'expression, de matérialisation, de l'esprit. Les travaux d'Albert Einstein ont démontré que la matière est énergie, par là le corps est donc de l'énergie. Ceci vient renforcer la conception de l'être humain de la Médecine Traditionnelle Chinoise et par là même, de la psychologie de l'énergie dans son ensemble (la médecine occidentale parlera éventuellement de somatisation).

Le Neuro-Training aborde une personne (et ses problèmes, ses maux, son mal être) dans sa globalité, en considérant que tout est lié.

Il semble donc impossible de considérer les trois niveaux constitutifs de l'être séparément. Le conscient et le subconscient forment l'esprit, le corps est la matière dans laquelle s'exprime et s'imprime l'esprit, par le biais de l'énergie.

En Neuro-Training, on adopte donc un point de vue holistique, qui considère l'être dans son ensemble, en intégrant corps et esprit : on parle alors de *système corps-esprit*, par opposition à la médecine occidentale moderne qui différencie dans son approche le corps de l'esprit, et même les différentes parties du corps lui-même (qui est vu comme un ensemble d'organes indépendants les uns des autres).

On peut donc souligner la pertinence de l'approche du Neuro-Training qui intègre systématiquement les trois niveaux de l'être : conscient, subconscient et corps (notamment à travers le baromètre de comportement que l'on détaillera dans la deuxième partie de ce travail), les considérant comme connectés et interdépendants.

On peut rapprocher cette notion d'interdépendance au principe d'intrication quantique qui dit que l'état de deux objets doit être décrit globalement, sans pouvoir séparer un objet de l'autre, bien qu'ils puissent être spatialement séparés : selon la physique quantique, l'état du corps et de l'esprit doivent donc être décrits globalement.

Dans ce système corps-esprit, conscient-subconscient-corps, l'énergie assure un lien, un moyen de communication. Mais ce lien peut être rompu par les circonstances de la vie, par une information provenant de notre environnement : et c'est là que la douleur apparaît.

Quand deux personnes n'arrivent plus à communiquer, elles sont en conflit : la même chose se produit quand les trois niveaux de l'être n'arrivent plus à communiquer, la personne est alors en conflit avec elle-même. Ce conflit, ce déséquilibre de communication entre les trois niveaux de l'être entraîne la maladie, la douleur (physique ou psychique). On peut alors se demander comment l'esprit et le corps font pour communiquer ; il convient de se pencher sur le fonctionnement du système nerveux central. De manière biologique, le cerveau qui perçoit les informations provenant de l'environnement, transmet ces informations aux nerfs (par le biais de la moelle spinale), les nerfs se ramifient de cette moelle par millions pour innover chaque région du corps, c'est-à-dire pour communiquer avec tout le corps.

Les événements que nous vivons entraînent des réactions chimiques dans notre cerveau. Des neurotransmetteurs sont activés et parcourent le corps à travers le système nerveux, pour activer ou inhiber l'activité des cellules, partout dans le corps.

Selon le Docteur Deepak Chopra, ces neurotransmetteurs « transmettent les impulsions ; ils agissent dans les cellules comme des molécules de communication, grâce auxquelles les neurones du cerveau peuvent communiquer avec le reste de l'organisme ». **(8)**

Une question se pose alors : si les neurotransmetteurs sont les molécules chimiques de communication du cerveau avec le reste du corps, qu'est-ce qui fait que le cerveau décide d'activer tel ou tel neurotransmetteur et dans telle ou telle proportion ? Il est intéressant ici de souligner le rôle de l'esprit : caractérisé par nos pensées, nos émotions, notre ressenti, l'esprit matérialise chimiquement ces caractéristiques immatérielles pour communiquer avec le corps, matériel, tout entier ... Mais comment fait-il ?

Cette vaste question reste encore aujourd'hui en suspens et aucun chercheur en biologie cellulaire n'a pu encore y apporter une réponse.

Mais la psychologie de l'énergie, ou « Super Learning » **(2)** comme l'appelle le Docteur Bruce Lipton (super apprentissage), a peut-être trouvé la réponse.

Toutes les « médecines alternatives », basées sur l'approche énergétique de la Médecine Traditionnelle Chinoise, ont en commun l'idée que c'est l'énergie, cette énergie subtile qui parcourt les méridiens, qui serait la base du fonctionnement (et donc du dysfonctionnement) de l'être dans sa globalité.

La réponse à notre question est peut-être là : pour que le corps ressente la douleur, l'excitation, la joie, pour que ces notions immatérielles de l'esprit se matérialisent dans le corps physique par le biais des neurotransmetteurs, il faut de l'énergie. Le Qi des chinois serait alors la clé permettant à l'esprit de communiquer avec le corps, le pont entre l'immatériel et le matériel.

Par là, tout déséquilibre dans la circulation de cette énergie peut être vu comme un problème de communication dans le système corps-esprit, entre le conscient, le subconscient et le corps, entraînant un déséquilibre que l'on qualifie de symptôme ou de maladie.

Donc, quand la circulation de l'énergie est déviée, bloquée, inversée, le système corps-esprit communique anormalement et la personne entre alors en conflit.

Le but de la médecine, occidentale ou orientale, alternative ou conventionnelle, physique ou psychique, est de permettre à l'individu de se sentir bien, dans son corps et dans sa tête, c'est-à-dire de ne pas être malade (en bonne santé physique donc), et d'être heureux.

La question du bonheur, très subjective et pouvant donner lieu à de vastes théories, est bien résumée par la vision du Neuro-Training : être heureux c'est intégrer dans sa vie la sagesse (la sérénité du mental), l'harmonie émotionnelle et relationnelle, et la santé du corps physique.

Par son approche énergétique, le Neuro-Training vise à normaliser la communication entre les trois niveaux de l'être, à équilibrer la communication dans le système corps-esprit, afin de désamorcer tout conflit pouvant causer le mal être ou la maladie.

Au fur et à mesure du travail en Neuro-Training, les conflits d'une personne sont solutionnés par le rééquilibrage énergétique, et elle peut ainsi intégrer l'harmonie dans tous les domaines de sa vie pour accéder au bonheur.

Pour permettre ce rééquilibrage énergétique et cette communication, le Neuro-Training apporte un ensemble d'outils uniques dans le large paysage de la psychologie de l'énergie : dans la deuxième partie de ce travail, nous allons donc nous intéresser à ces solutions inédites amenées par le Neuro-Training.

Utilisé également par les kinésithérapeutes, le Baromètre de Comportement organise les trois couches comportementales humaines (les trois niveaux constitutifs de l'être), à travers les émotions qu'une personne peut ressentir, et montre les relations entre ces émotions.

Ce baromètre est donc un outil qui permet d'accéder aux ressentis émotionnels propres à chaque niveau de l'être : conscient, subconscient, corps.

Les diverses émotions qui peuvent résonner en nous sont organisées en deux grandes parties :

- La première décrit le problème et la réaction émotionnelle défensive associée,
- La deuxième montre la solution au problème et l'état mental désiré associé à la réaction défensive, c'est-à-dire l'état vers lequel une personne doit choisir de se diriger pour solutionner un conflit.

Le baromètre de comportement représente également les notions d'ennui et de motivation associées à une émotion.

Le baromètre permet au neuro-trainer de comprendre par quels états émotionnels est passée une personne avant d'arriver à l'état émotionnel présent.

Ce que nous vivons génère une onde qui se propage par vague dans tout notre être, comme un caillou (encore lui !) que l'on jetterait à la surface de l'eau ; ainsi un même évènement va se répercuter différemment au niveau conscient, subconscient et physique, entraînant des réactions différentes.

Le baromètre de comportement est donc un outil précieux car, utilisé avec la vérification musculaire, il permet au neuro-trainer d'aider la personne à « gommer » le décalage qui existe souvent entre ce que son corps a mémorisé d'un évènement et ce qu'elle en pense consciemment, c'est-à-dire de rétablir la communication.

En effet, il permet d'accéder aux différents ressentis mémorisés par la personne et de lui donner les mots justes, afin de provoquer en elle une prise de conscience qui va lui permettre de comprendre son propre vécu d'un évènement, et de lier ces différents ressentis : elle « comprend avec son corps et dans son corps » **(4)**, et peut rétablir la communication dans tout son être pour guérir.

Dans son approche globale de l'être, le Neuro-Training a mis en place un certain nombre d'outils uniques.

Le premier est le Modèle des Principes Universels (MPU). C'est une représentation de l'être dans tous les contextes de sa vie. Il permet de mesurer les aspects positifs et négatifs des éléments mental, émotionnel et physique :

- L'élément mental représente l'influence des schémas psychologiques sur les réactions d'une personne face aux évènements de la vie,
- L'élément émotionnel représente l'influence des émotions d'une personne sur ses réactions,
- L'élément physique représente la capacité de résistance d'une personne face à la vie.

Au centre du MPU, la mesure de la fonction des méridiens relie tous les autres éléments entre eux, et place l'énergie au centre de l'être.

L'association de deux éléments permet d'accéder aux « catégories » que la personne n'a pas su gérer : il s'agit des peurs, des croyances et des habitudes.

En quantifiant chacun de ces éléments et de ces catégories, le neuro-trainer peut mesurer les déséquilibres d'une personne dans un contexte de sa vie et l'accompagner dans son retour à l'équilibre en travaillant sur l'élément ou la catégorie porteur de stress. Il équilibre ainsi chaque domaine de la vie de cette personne, élément après élément, catégorie après catégorie ... La comparaison du travail fait en Neuro-Training avec le fait d'éplucher un oignon prend ici tout son sens : quand on épluche un oignon, on enlève les couches les unes après les autres et plus on approche du cœur, plus on pleure ; en Neuro-Training on identifie et on équilibre les « couches » d'une personne, séance après séance, en suivant le MPU. On va toucher tout ce qui est source de stress pour aider la personne à conscientiser et à accepter tout ce qu'il y a de négatif en elle afin de s'en libérer.

Le MPU guide donc le neuro-trainer dans son travail, c'est un peu le journal intime d'une personne, tout ce qui constitue son identité profonde.

Un autre outil fondamental mis en place par le Neuro-Training est le « Moi Négatif ». Il s'agit là aussi d'un apport unique à la psychologie de l'énergie puisque seuls les neuro-trainers y travaillent.

Le Moi Négatif représente la partie négative que chaque personne a en elle, cette partie qui nous bloque dans nos schémas de pensées négatifs et dans le non-choix. Il se nourrit de nos peurs et les alimente en même temps.

Le travail sur le Moi Négatif est fondamental car il permet de libérer l'énergie génétique de la personne en éliminant les illusions négatives fondées sur ses peurs ; éliminer le Moi Négatif c'est libérer la personne de ses schémas de pensées négatifs inconscients et de lui rendre la possibilité de choisir plutôt que de subir, notamment le pouvoir de choisir sa réaction face à ses propres peurs. La peur est une réaction naturelle normale, il ne s'agit pas de l'éliminer mais de décider de réagir différemment face à elle : plutôt que de rester paralysé, on choisit de comprendre la peur qui nous assaille, de l'accepter, de la dépasser et de répondre de manière appropriée à ce qui nous fait peur, pour passer outre et réussir.

L'élimination du Moi Négatif est un travail incontournable pour toute personne qui veut avancer et se sentir mieux dans sa vie.

Parmi les apports du Neuro-Training à la psychologie de l'énergie, il est important de parler également des Comportements Compulsifs Infusés (CCI).

Dans le cadre du travail de retour à l'équilibre d'une personne à travers le MPU, on a vu précédemment qu'il s'agit d'équilibrer tous les côtés du MPU (qui représentent différents domaines de la vie d'une personne dans laquelle elle rencontre des difficultés).

Mais, à force d'accumuler les déséquilibres, une personne peut ne plus réussir à trouver en elle-même les ressources nécessaires pour résoudre ses conflits et retrouver l'équilibre. Dans ce cas, elle se tourne vers l'extérieur pour y trouver une solution (elle sort d'elle-même, on sort du MPU).

Elle peut alors inconsciemment reproduire un comportement hérité (d'un parent ou d'une personne proche), qui n'est pas le sien et ne correspond pas à qui elle est vraiment.

Elle peut aussi devenir dépendante d'un facteur extérieur : une autre personne, un travail, une « passion » trop prenante, une drogue ...

La personne joue alors un rôle, elle n'est plus elle-même car elle a inconsciemment donné son pouvoir personnel à l'extérieur, quelque soit la forme que « l'extérieur » prend, et elle n'est pas capable de reconnaître ce comportement qu'elle adopte et qui lui pose pourtant problème : c'est ce que le Neuro-Training identifie comme CCI.

Comme le Moi Négatif, les CCI sont fondamentaux à identifier et à corriger car ils bloquent la personne dans le non-choix et dans la confusion, ils la privent de son pouvoir personnel, et par là ils sont donc extrêmement limitants.

Les CCI constituent donc un apport remarquable du Neuro-Training à la psychologie de l'énergie et à l'accompagnement d'une personne vers le bien-être et l'équilibre : en éliminant des schémas aussi négatifs et limitants, le Neuro-Training apporte des solutions concrètes à toute personne qui souhaite entreprendre une démarche personnelle pour se libérer de ses blocages et vivre mieux.

Pour conclure cette présentation des apports du Neuro-Training à la psychologie de l'énergie, il est nécessaire d'aborder les notions de *changement* et de *temps*.

Le *Changement* : quelque soit la méthode employée pour se libérer de ses blocages, une personne doit avant tout être prête et volontaire à changer.

Changer ne signifie pas ici devenir quelqu'un d'autre, mais implique d'accepter de se voir tel que l'on est en admettant qu'il y a des modifications à faire pour évoluer, et accéder à notre perfection personnelle.

Ce concept rassemble d'ailleurs plusieurs présuppositions fondamentales sur lesquelles le Neuro-Training se base dans son approche de l'être : chaque personne est parfaite telle qu'elle est, elle doit s'orienter vers la solution (qui existe toujours !), et reconnaître sa tendance naturelle à évoluer vers un ordre plus élevé. *Evoluer vers un ordre plus élevé* : ce serait la définition que l'on peut donner au *changement* dans l'approche du Neuro-Training ; le changement permet à une personne d'atteindre un objectif positif pour elle.

Pour mesurer la volonté de quelqu'un à changer, le neuro-trainer dispose d'outils spécifiques ; d'abord il va identifier l'état présent (qui pose problème), puis l'état désiré, c'est-à-dire l'objectif positif à atteindre, et enfin les ressources dont la personne dispose pour mettre en œuvre le changement dans un domaine de sa vie, pour passer de l'état présent à l'état désiré. Ce sont les ressources de changement : elles permettent de mesurer concrètement le désir de changer d'une personne, ou au contraire son stress face à l'idée de changer. Le neuro-trainer évalue donc, grâce à la vérification musculaire, le pourcentage de bonne volonté à changer (qui représente la volonté de changer), le pourcentage de capacité à changer (qui représente la manière dont la personne est prête à changer), et le pourcentage d'opportunité à changer (qui représente la chance que se donne la personne de changer).

Mesurer et augmenter au besoin ces pourcentages prépare un terrain propice à un changement réel et profond, et permet à une personne de comprendre et d'accepter consciemment ce changement, afin de s'y engager personnellement.

L'approche du changement par le Neuro-Training, et notamment la mesure des ressources de changement, constitue également un apport unique : les kinésithérapeutes identifient aussi l'état présent et l'état désiré (ou objectif positif à atteindre), mais ne disposent pas d'outils de mesure des ressources d'une personne pour passer de l'un à l'autre.

Le *temps* : le Neuro-Training intègre systématiquement la notion de temps ; les équilibrations sont toujours faites en tenant compte des différents cadres de temps pendant lesquels un problème est apparu, puis réapparu et même

dans lesquels il pourrait apparaître à nouveau dans l'avenir. Le temps est le ciment de tout le travail fait, car équilibrer un problème uniquement au présent ne permet pas de le corriger totalement, il faut aussi et surtout s'attaquer à la première fois où le problème est survenu. Peu de thérapeutes prennent en compte cette dimension temporelle dans leur approche, là encore le Neuro-Training apporte une pierre importante à l'édifice des techniques de psychologie énergétique.

La mise en œuvre de toutes ces solutions spécifiques apportées par le Neuro-Training est permise grâce à un outil précieux : la vérification de réponse musculaire (VRM), ou test musculaire (terme utilisé en kinésiologie). La VRM a été mise au point par le chiropraticien américain Georges Goodheart à la fin des années 1960.

La VRM permet de vérifier l'état énergétique d'un muscle, et donc de l'organe qui lui correspond. Cela consiste à placer un muscle dans une position de contraction ou d'extension, puis à exercer une légère pression pour vérifier si ce muscle maintient sa position initiale sous cette légère pression : si le muscle est normalement alimenté en énergie, il maintient sa position sans effort ; en revanche, s'il ne peut pas maintenir sa position, cela indique un déséquilibre énergétique du muscle (et donc divers déséquilibres de l'organe correspondant).

La VRM est donc un formidable outil de « biofeedback » (ou rétroaction biologique), qui permet de connaître la réponse du corps à un stimulus particulier (toucher, énoncé oral, odeur, posture ...), c'est-à-dire la capacité d'adaptation de la personne « testée » à ce stimulus.

Grâce à la VRM, le neuro-trainer accède aux ressentis du corps non conscientisés ; elle permet de faire « parler » le corps et de faire remonter à la conscience l'origine d'un déséquilibre, dans le corps et dans l'esprit. La personne comprend alors mieux la source de ses maux, avec son corps et dans son corps, et participe ainsi à sa propre guérison.

La VRM permet également de conserver une approche respectueuse de la personne puisque le neuro-trainer s'en sert aussi pour « demander » au corps-esprit s'il est *prêt* à travailler sur un sujet spécifique, à s'assurer que ce sujet est bien prioritaire pour lui, à déterminer la correction la mieux adaptée, puis son efficacité.

Nous avons tous tendance à nous laisser guider par nos pensées, notre mental, par nos émotions, et bien souvent, nous ne sommes pas capables d'interpréter et de comprendre les messages que notre « corps-esprit » (selon l'appellation du Docteur Candace Pert) nous envoie pour nous aider à récupérer d'un stress, à solutionner un conflit qui nous ronge ou à guérir d'une douleur. En effet, face à une situation, il y a souvent un décalage, une incompréhension, entre les ressentis du corps et l'interprétation mentale que nous faisons de cette situation. Grâce à la VRM, il devient facile de comprendre les messages du corps et donc de rétablir la communication dans le système corps-esprit, pour retrouver l'harmonie.

Par là, la VRM est un fabuleux outil de communication entre les trois niveaux de l'être, conscient, subconscient et corps : elle les relie pour harmoniser l'être tout entier.

En conclusion, il me semble important de revenir sur la notion d'équilibre : l'équilibre correspond à l'harmonisation des trois niveaux de l'être humain, c'est-à-dire à leur permettre de communiquer.

Cette harmonie permet alors à la personne de retrouver la possibilité du choix : le choix personnel de sa propre vie par opposition aux comportements préprogrammés hérités de sa généalogie, qu'elle exécute sans en être à l'origine. Le choix est une notion fondamentale en Neuro-Training : c'est l'aboutissement d'une thérapie menée avec une personne.

Nous avons vu qu'« éplucher les couches de l'oignon » est une métaphore pour expliquer simplement le travail fait au fil des séances : il s'agit de débrancher les conflits, couches après couches, désamorcer les mémoires de stress qui se sont accumulées, pour permettre à la personne de se reconnecter à son Vrai Soi et de savoir QUI elle est vraiment et ce qu'elle désire pour elle-même. Comme on l'a vu dans la deuxième partie de ce travail, cela implique de changer, d'évoluer pour être soi-même « en mieux », devenir qui l'on est vraiment.

Changer c'est bouger, avancer, se remettre en mouvement ; le Neuro-Training permet cette remise en mouvement par une approche précise et ciblée des déséquilibres d'une personne, quelque soit le domaine de sa vie, et grâce à des outils uniques.

Par un travail de dépistage des blocages énergétiques, puis d'équilibrage de ces blocages par une stimulation et une (re)mise en mouvement de l'énergie, le Neuro-Training va équilibrer les différentes couches qui constituent une personne, le conscient, le subconscient et le corps, afin de lui permettre d'intégrer pleinement l'harmonie, la sagesse et la santé ... ne serait-ce pas là la définition même du bonheur ?

BIBLIOGRAPHIE

(1) Définition fr.wikipedia.org

(2) Bruce Lipton, *Biologie des Croyances*, Editions Ariane, 2006

(3) Alva Noë, *Out of our heads*, Editions Hill and Wang, 2009

(4) Véronique Brousse, *Si mon corps m'était conté*, Editions Quintessence, 2013

(5) Définition fr.wikipedia.org

(6) Définition fr.wikipedia.org

(7) Yves Agid, *Subconscience et cerveau*, Académie des Sciences, 2012

(8) Deepak Chopra, *Le corps quantique*, Editions Interéditions, 1990