

**Confiance en soi,**  
**attentes et**  
**neuro-training :**  
**Une expérience**  
**Personnelle**

Écrit par Aude LABOURET

# Table des matières

|   |    |
|---|----|
| Introduction .....  | 1  |
| 1. Comment en suis-je arrivée à l'ostéopathie ? .....                                     | 2  |
| 1.1 Du primaire au lycée .....  | 2  |
| 1.2 Une année de classe préparatoire .....  | 2  |
| 1.3 La faculté de médecine et la descente aux enfers .....                                | 4  |
| 1.4 La clinique spécialisée.....  | 5  |
| 1.5 Retour en faculté de médecine et choix d'une nouvelle orientation .....               | 6  |
| 2. Mes années d'ostéopathie et la découverte du neuro-training en tant que patiente ..... | 8  |
| 2.1 Prise de conscience et découverte du Neuro-Training .....                             | 8  |
| 2.2 De ma 2e année d'ostéopathie jusqu'au clinicat .....                                  | 10 |
| 2.3 Formation en ostéopathie animale.....   | 12 |
| 2.4 Vers une nouvelle voie .....  | 12 |
| 3. Qu'est ce que le Neuro-Training m'apporte dans ma pratique ostéopathique ? .....       | 14 |
| 3.1 Présentation du premier cas clinique.....   | 14 |
| 3.2 Présentation du deuxième cas clinique.....  | 15 |
| 3.3 Déménagement, début d'une nouvelle vie et mes difficultés .....                       | 16 |
| Conclusion .....  | 19 |
| Remerciement .....  | 20 |

## Introduction

Ce mémoire a pour but de vous faire partager mon expérience personnelle, de montrer que les défis que nous amène la vie sont là pour être relevés, que l'on apprend toujours de ses échecs et que s'il y a plusieurs murs devant soi, c'est que ce n'est pas le bon chemin. Pour cela, je vais vous faire une petite autobiographie de ma vie.

Comme l'a écrit **Jean de la Bruyère** : « ce qui barre la route fait faire du chemin ».

Dans un premier temps, je vous expliquerais les difficultés d'apprentissages et les pressions que j'ai subies et qui à force m'ont fait perdre confiance en moi. Puis, je vous montrerais comment j'ai trouvé ma voix professionnelle. Enfin, je vous ferais part de ma petite expérience du neuro-training en cabinet.

# 1. Comment en suis-je arrivée à l'ostéopathie ?

Je suis issu d'une famille de 4 enfants dont la majorité des adultes ont un métier dans le corps médical (dentiste, médecin, vétérinaire...). Dès mon plus jeune âge, j'ai toujours souhaité devenir vétérinaire car j'adorais m'occuper des animaux et voulais les soigner.

## 1.1 Du primaire au lycée

Durant mon parcours scolaire (primaire, collège et lycée), j'ai rencontré beaucoup de difficultés d'apprentissage.

L'école primaire a été jalonnée de défis, là où les instituteurs pensaient que je redoublerais, je suis passée grâce à mon caractère persévérant ainsi qu'à des cours du soir. Un travail sans relâche pendant que mon grand frère et mes deux petites sœurs qui n'avaient pas besoin de fournir autant d'effort que moi, pouvaient profiter de la vie. La même histoire s'est reproduite pour le collège et le lycée, mes parents m'ont admirablement soutenus et à force d'acharnement j'ai réussi sans redoubler à arriver jusqu'en terminale. (Redoubler signifiait pour moi être nulle et n'étant pas à la hauteur de ce qu'on attendait de moi).

Arrivée en terminale, il a fallu choisir une nouvelle orientation en indiquant nos souhaits. Mon 1er était d'intégrer une classe préparatoire vétérinaire pour faire le métier que j'ai toujours voulu faire depuis que je suis petite. Le 2e était la faculté de médecine afin de perpétuer les traces de ma famille du côté de ma mère.

## 1.2 Une année de classe préparatoire

J'ai été accepté en classe préparatoire BCPST-vétérinaire à Caen. C'est là que mes galères ont commencé.

En effet, le lycée ne prépare pas suffisamment à la marche évolutive importante qu'il existe entre le lycée et les années d'études supérieures.

Devant déjà fournir beaucoup de travail pour être à 12 de moyenne en terminale, la masse de travail en classe préparatoire étant beaucoup plus importante qu'au lycée, je me suis préparée à subir mon premier échec.

Là-bas, il existe le même principe qu'au lycée, à savoir les devoirs notés à faire à la maison, les devoirs sur table tous les samedi matins, sans oublier, les colles en mathématique, physiques-chimie et sciences de la vie et de la terre qui sont des exposées oraux ou encore des exercices non préparés que l'on tire au sort qu'il fallait rédiger en 15 minutes avant de les présenter à l'oral devant un professeur, 2 fois par semaines après les cours.

J'avais beaucoup de difficulté, je ne comprenais pas grand choses en mathématique et physique-chimie, j'apprenais le maximum que je pouvais de ce qui m'était enseigné, ce qui était bien insuffisant. J'avais une moyenne de 4 sur 20, me positionnant avant dernière de ma classe.

Les professeurs qui me faisait passer les colles, réagissaient de différentes manières avec moi : il y avait ceux qui essayaient de m'aider, de me donner des astuces de travail et au contraire ceux qui me tiraient vers le bas, me disant que je n'arriverais à rien, qu'il fallait que je bosses d'avantage (je ne dormais même pas 6h par nuit, moi qui suis une « grosse dormeuse ». De plus, je ne sortais pas du tout durant ma scolarité pour rester toute la journée à travailler mes cours).

Au milieu d'année, j'étais tellement épuisée que j'ai baissé les bras, ne bossant plus que ce que j'avais envie et pas le reste, tout en sachant pertinemment qu'ils ne me laisseraient pas passer en 2e année et qu'aucun redoublement ne pouvait se faire.

J'avais pris la décision de quitter cette voie et de rejoindre la faculté de médecine pour suivre les traces de ma famille. Je me souviendrais toujours que mon professeur de SVT s'est moqué de moi lorsque je lui ai dit que je partais en faculté de médecine. Elle a rajouté que si je travaillais aussi peu que ce que j'avais travaillé en classe préparatoire, jamais je n'y arriverais.

### **1.3 La faculté de médecine et la descente aux enfers**

Je me suis donc inscrite en faculté de médecine. Je ne savais pas alors que j'étais en mode « survie », que je faisais des choix sans vraiment choisir, que je suivais un chemin qui n'était pas le mien.

En faculté de médecine, la masse de travail à fournir est également considérable, en milieu d'année, j'ai commencé à perdre du poids petit à petit, j'étais épuisée mentalement, moralement et physiquement. Au concours, je suis arrivé dans les 500e, la faculté de médecine ne prenait que les 250 premiers.

Ne sachant pas quoi faire de ma vie, je me suis réinscrite pour la retenter de nouveau. J'étais tellement fatiguée par ces deux années de « bourrage de crâne », que je n'arrivais plus à me poser et à seulement profiter des instants de la vie.

C'est à ce moment que mon corps a fini par me dire « stop ».

La pression que je me mettais pour réussir, pour que ma famille soit fière de moi était trop forte. J'ai perdu d'abord l'appétit, et arrêté de me nourrir correctement. Je passais mon temps à travailler pour apprendre un maximum de choses. Le médecin voyant que mon état santé général s'aggravait, a commencé par me faire passer une batterie

d'examen pour vérifier que ce n'était pas une hyperthyroïdie en tout autres choses. Comme ces examens sont revenus négatifs, il m'a donné à prendre des antidépresseurs en espérant que je remonte la pente, ce qui a accéléré ma descente aux enfers. Je suis tombée dans l'anorexie et j'ai perdu beaucoup de poids. Ce qui m'a obligé à interrompre mes études aux vacances de la Toussaint pour être suivit par une psychologue.

Après quelques mois, la psychologue voyant que mon état empirait, a décidé de m'envoyer dans une clinique spécialisée. Comme ces cliniques ont peu de places, j'ai dû partir en hôpital de semaine pendant pratiquement une année avant d'avoir la place dans cet établissement tant prisé. L'hôpital de jour m'a permis de maintenir mon poids avec des phases de prises et de pertes, car le problème sous-jacent du « pourquoi j'en étais arrivée là » n'était pas traité.

« De tous les maux, les plus douloureux sont ceux que l'on s'est infligés à soi-même » Sophocle.

## 1.4 La clinique spécialisée

Une fois arrivé dans la clinique, j'ai rencontré d'autres personnes qui avaient eux aussi des problèmes de poids.

L'équipe médicale m'a fait d'abord reprendre du poids d'abord par la sonde gastrique. Une expérience que j'ai très mal vécu d'ailleurs (me sentant comme une oie que l'on gave).

Puis, après une semaine comprenant qu'il était hors de question pour moi d'être nourrit ainsi, et voulant montrer ma motivation à m'en sortir, ils m'ont laissé m'alimenter normalement en augmentant petit à petit mes portions nutritives.

J'avais un suivi psychologique et psychiatrique qui ne m'a pas apporté grand-chose (je voyais la psychiatre pendant 10 min tous les 15 jours et une psychologue utilisant la thérapie analytique deux fois par semaine). Au bout de six mois, encore en sous poids important mais ne nécessitant plus d'hospitalisation, j'ai décidé de partir. Le médecin aurait voulu que je reprenne encore un peu de poids avant de partir mais je ne pouvais plus subir l'enfermement, je voulais reprendre ma vie en main. A mon départ, le médecin qui me suivait m'a fourni l'adresse d'un psychiatre comportementaliste afin que je continue un suivi en dehors pour éviter une rechute. Ce fut le premier psychiatre qui m'ait aidé, il m'a démontré scientifiquement que toutes les personnes qui perdaient du poids ne tombaient pas dans l'anorexie mais d'après les derniers articles parus, il existait des gènes spécifiques chez ces personnes-là. Il m'a permis de déculpabiliser. En effet, je sentais un mal être d'être dans cet état, de ne pas avancer dans la vie, de faire souffrir mes parents et d'être un poids pour ma famille et la société.

Après quelques séances avec lui, j'ai voulu reprendre les études. N'ayant pas encore compris que médecine n'était pas ma voie et étant têtue comme une mule, j'ai recommencé une première année de faculté de médecine.

## **1.5 Retour en faculté de médecine et choix d'une nouvelle orientation**

Au cours de cette première année de médecine, je me suis repris en main, j'ai conservé mon poids car il était hors de question que je subisse de nouveau un enfermement.

J'ai travaillé comme un forçat, mais avec un cerveau qui tournait au ralenti. Je suis arrivé dans les 300ème, ce fut de nouveau un échec ; même si mes parents n'en croyaient pas leur yeux car ils pensaient que j'arriverais malheureusement dans les derniers, comme la première fois.



Ce que je ne me rendais pas compte, c'est que je reproduisais le schéma de ma mère, elle aussi avait fait trois fois sa première année de médecine avant d'être reçu en dentaire. À l'exception que c'est un accident de mobylette qui lui avait fait rater son examen de médecine la deuxième fois et pas une « mal à dit ».

Dans l'attente des résultats du concours de médecine, je me suis remise en question en me demandant ce que je voulais vraiment faire. Après ces dernières années, j'avais une confiance en moi très amoindrie. Je ne voulais pas repasser par un concours, mais je voulais rester dans l'aide des personnes. C'est de là que le métier d'ostéopathe est venu à moi : pouvoir diagnostiquer et soigner les personnes sans les effets secondaires que pouvaient apporter les médicaments.

Je me suis donc inscrite aux deux seules écoles qui ne demandaient pas de concours et qui avaient encore de la place : ESO à Paris et ATMAN à Valbonne. Je me suis présentée à l'entretien de Paris où ils m'ont posé une série de questions de type concours (alors que ce n'était pas prévu). En me renseignant d'avantage, je me suis rendu compte que leur première année correspondait à une première année de médecine avec un quota de 12 de moyenne sans possibilité de redoublement. Je n'étais pas prête à revivre ce que j'avais déjà vécu en classe préparatoire et en faculté de médecine. Je suis sortie de cet entretien en me disant que cette école n'était définitivement pas pour moi. J'avais presque abandonné l'idée de me former en ostéopathie jusqu'à ce que le téléphone sonne. Le médecin et professeur d'anatomie de l'école ATMAN qui m'avait juste demandé quelques renseignements sur ma lettre de motivation où j'avais fait part de ma maladie, m'a indiqué que mon inscription était validée.

Je suis ainsi partie en école d'ostéopathie dans le sud.

## 2. Mes années d'ostéopathie et la découverte du neuro-training en tant que patiente

C'était un nouveau départ pour moi. Je quittais ma région natale pour faire des études dans un coin où personne ne me connaissait, suffisamment loin pour voir si j'étais capable de me débrouiller toute seule et par la même occasion de devenir autonome. J'avais l'impression de pouvoir repartir pour une nouvelle vie.

« ce qui est visible n'est que le reflet de ce qui est invisible » Abba Arika.

### 2.1 Prise de conscience et découverte du Neuro-Training

Je me souviendrais toujours des premiers cours de massage où il a fallu se mettre en sous-vêtements. C'était la première fois où j'ai eu honte de ne ressembler qu'à un corps squelettique.

Le fait de voir mes collègues bien portant avec plein d'énergie, m'a fait comme un dé clic, il était hors de questions que je reste dans cet « état ».

Lors d'une discussion avec mon parrain sur ce sujet, il m'a alors conseillé d'aller consulter une personne de son entourage qui utilisait des techniques de Neuro-Training.

Ce fut mon premier contact avec l'enseignement que j'allais entreprendre plus tard...

Cette personne s'appelait Catherine Springolo. Il m'a fallu quelques séances de neuro-training pour comprendre pourquoi j'en étais arrivée là, et pour arriver à remonter la pente et ne plus être en mode « survie ».

En effet, au moment où je suis tombée dans l'anorexie, mes parents se

disputaient régulièrement, au point que mon cerveau avait analysé qu'ils allaient se séparer. Pour qu'ils concentrent leur attention sur autre chose que leurs problèmes, mon inconscient m'a fait aller dans l'anorexie. De ce fait leur attention s'est orientée sur ma maladie, j'ai pris ainsi le rôle de sauveur de leur couple.

De plus, les études de vétérinaire et de médecine que j'avais entreprises correspondaient aux attentes de ma mère et à l'implant qui s'était engrammé en moi correspondant au fait que pour réussir dans le vie, il fallait faire de grandes études.

Ensuite, je ne m'étais pas rendu compte que j'avais un énorme pourcentage d'impuissance apprise.

L'impuissance apprise est le fait qu'on ne peut avoir de contrôle sur nos résultats. Parce qu'on a échoué une fois, on croit que réussir est impossible. On reste donc bloqué dans le non choix.

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

On a tellement l'habitude de fonctionner comme cela que cela s'imprègne dans notre Subconscient et l'on utilise cela comme une référence primaire de vie.

C'est pour cette raison que je ne voulais pas faire des études où je devais de nouveau passer un concours.

J'ai repris petit à petit confiance en moi grâce au neuro-training et grâce à l'école d'ostéopathie.

A force de pratique et de devoirs continus qui m'ont permis d'apprendre et d'acquérir de grandes compétences dans ce métier, grâce aux tuteurs qui répondaient à mes questions, me corrigeaient dans la réalisation des gestes ostéopathiques et qui m'ont beaucoup aidé à me prouver que j'étais loin d'être incompétente, je me suis forgée forces et valeurs.

À la fin de cette première année, j'étais revenu à un poids de forme correct et

j'avais enfin trouvé ma voie.

## 2.2 De ma 2<sup>e</sup> année d'ostéopathie jusqu'au clinicat

En 3e année, je suis devenu tutrice pour les premières années, ce qui m'a permis d'asseoir mes connaissances et cela m'a aidé à prendre d'avantage confiance en ce que je faisais.

J'ai continué mes autres années d'études en faisant trois séances de neuro-training par an, pour m'aider à gérer mon stress des examens oraux. Ce qui a plutôt bien fonctionné malgré l'angoisse que j'avais de passer avec certains professeurs. J'ai fait mes 5 ans sans redoubler ni aller à aucun rattrapage jusqu'à mon clinicat.

Malheureusement à celui-ci, je me suis retrouvée tétanisé, incapable de répondre aux questions de l'examineur alors que je connaissais les réponses. Je ne comprenais pas ce qui m'était arrivé.

J'étais la dernière étudiante à passer l'examen ce jour-là, j'ai donc pu demander à mes collègues qui étaient déjà passé avec cet examinateur quelques indications sur le déroulement de l'examen avec lui.

En théorie, j'aurais dû présenter le dossier de la patiente, l'examineur pouvait poser quelques questions sur le dossier, puis aller chercher la patiente, faire une consultation comme si j'étais seule avec elle puis débriefer sur la consultation.

Concrètement, cela ne s'est pas passé de cette manière.

Lorsque je suis allé chercher la patiente, l'examineur s'est présenté à elle et m'a dit de commencer la consultation sans lui.

La patiente venait pour des douleurs de mâchoires et des œdèmes au niveau des chevilles.

L'examineur une fois revenu à poser 2 ou 3 questions sur l'anamnèse que j'avais

réalisé. (L'anamnèse est une série de questions que l'on pose au patient en début de consultation pour savoir le motif de consultation, les signes associés et les antécédents).

L'examineur s'est mis à entreprendre une conversation avec la patiente sur des sujets divers alors que je m'étais installée pour tester le crânien. Pour ne pas interrompre mon examinateur dans la discussion qu'il avait avec la patiente, j'ai continué ma séance en testant les pieds de la patiente par rapport à ses oedèmes.

A ce moment là, mon examinateur a commencé à me poser des questions, je ne saurais expliquer le pourquoi, je me suis retrouvée tétanisé, incapable de parler et de faire le moindre geste.

Pour ces raisons, après la séance mon examinateur m'a expliqué qu'il fallait que j'apprenne à gérer mon anxiété et que si je n'étais pas capable de le faire lors d'un examen, qu'est-ce-que ce serait le jour où j'ouvrirais mon cabinet.

Je suis donc retournée faire une séance de neuro-training quelques jours avant de passer mon examen de rattrapage.

La séance m'a permis de corriger le fait que pour moi le comportement de l'examineur qui était parti en plein milieu de mon épreuve d'examen était inconvenable.

J'ai pu prendre conscience du conflit de l'imposteur : ma mère a toujours voulu prénommer sa première fille Ode bien avant que je naisse, sauf qu'au moment d'imposer mon prénom à ma naissance, la mairie lui a refusé que mon prénom s'écrive ainsi. Ils ont dû l'écrire Aude.

Une fois ce conflit corrigé, j'ai pu passer mon examen en gardant en partie mes moyens malgré le stress. Après avoir vu mes notes sur toute l'année et sur l'examen écrit, l'examineur n'a pas compris pourquoi je me retrouvais au rattrapage.

Je sais qu'à l'heure actuelle, j'ai encore de grosses difficultés avec les examens. Je me mets énormément de pression et je sais que tout n'est pas encore corrigé. A chaque examen que je passe, j'ai l'impression de jouer ma vie et j'aurais plutôt

tendance à choisir la fuite plutôt que d'affronter ma peur. Me rappelant ce que j'ai vécu pour mon clinicat.

## **2.3 Formation en ostéopathie animale**

Pendant mon cursus en ostéopathie humaine, l'école nous a offert aussi la possibilité de faire une formation en ostéopathie animale, à raison d'un séminaire de deux jours par mois sur deux ans environ. Ce qui m'a permis de renouer avec le monde animal et donc le premier métier que je voulais faire à savoir vétérinaire. J'ai été diplômé en ostéopathie animale en fin de 5e année d'ostéopathie humaine sans rattrapage et en arrivant 2e de ma promo à l'examen. Ce qui n'était pas une mince affaire quand j'ai commencé la formation. Ce fut une grande victoire de plus pour moi. Ce qui est formidable avec le soin de l'animal c'est que l'on apprend aussi beaucoup sur soi-même. En effet, il faut vraiment être posé, concentré dans le soin de l'animal, dans la patience, grâce à cela l'animal se laisse faire et nous aide même à le manipuler. Si au contraire, on pense à nos problèmes en même temps, au fait que l'on a beaucoup de choses à faire, l'animal le sent et nous en fait voir de toutes les couleurs en bougeant dans tous les sens.

## **2.4 Vers une nouvelle voie**

Au cours de ma dernière année d'études, je me suis rendu compte que l'ostéopathie ne me suffisait plus. Certains patients venaient à la clinique de l'école depuis de nombreuses années avec une légère amélioration qui tenait un mois en moyenne, puis ils revenaient avec la même problématique ou d'autres symptômes. D'autres patients venaient pour être détendu car ils étaient très stressés voir angoissés ou pour les soulager d'un fardeau qu'ils traînaient depuis longtemps. Dans ces cas-là, je sentais que l'ostéopathie ne nous permettait pas de toucher le fond du problème, j'ignorais ce que je pouvais faire pour

les aider, ni vers qui les rediriger.

Pendant la 5e année, l'école nous a un peu ouvert sur la médecine chinoise et le décodage biologique. Ces médecines étaient très intéressantes mais je n'arrivais pas à les mettre en lien avec l'ostéopathie, ni à les intégrer dans ma pratique de tous les jours.

C'est de là que me venait l'idée de pousser un peu plus mes études afin de proposer une approche plus globale dans la prise en charge du patient. Au vu de ce que le neuro-training m'avait apporté et de tous les bienfaits que l'on pouvait avoir avec une séance de neuro-training, j'ai eu l'envie de me former de façon à pouvoir aider au mieux les patients qui venaient me voir. C'est ainsi que je décidai alors de rester une année supplémentaire dans le sud pour continuer à me former en ostéopathie avec la 6e année facultative de post-grade tout en commençant la formation de neuro-training de Monsieur José Chouraqui.

La formation a pour but de nous apprendre différentes techniques tirées de la kinésiologie avancée, de médecine traditionnelle chinoise, d'ostéopathie, de décodage, de PNL..., de nous permettre d'identifier le contexte d'origine de toute problématique et de le corriger de façon durable pour libérer notre potentiel et répondre de la meilleure manière qui soit quelle que soit la sollicitation.

Le contexte d'origine peut être mental, physique, émotionnel, énergétique ou spirituel. En agissant sur un, on agit également sur les autres. La formation nous apprend à travailler sur nous et nous donne les clés pour se libérer, elle nous permet aussi d'avoir les bases pour pouvoir libérer les personnes qui viennent nous voir, elle contextualise notre action.

### 3. Qu'est ce que le Neuro-Training m'apporte dans ma pratique ostéopathique ?

Au cours de cette année de post grade en ostéopathie, j'avais un partenariat avec l'école et une enseigne de bricolage ; me permettant d'aller traiter en ostéopathie une fois par semaine les employés de l'entreprise tout en faisant un peu de soin à domicile. Là, j'ai pu me rendre compte que les patients ne venaient pas pour les mêmes maux que ceux qui venaient en clinique. Certains patients venaient pour des douleurs dues à leur métier et aux mauvaises positions prises pour porter les charges lourdes, d'autres venaient pour des maux ancrés plus profondément en eux.

#### 3.1 Présentation du premier cas clinique

Au cours de cette année-là, je me souviens d'une patiente qui est venu me voir juste après un accident de la circulation où une voiture à faible vitesse lui ai rentré dedans par l'arrière.

Elle se plaignait de migraines atroces et de douleurs cervicales importantes, elle était suivie par un kinésithérapeute qui lui faisait des massages pour détendre les muscles du cou et essayer de lui faire travailler tout doucement les mouvements de la tête pour récupérer de la mobilité.

Je l'ai reçu trois fois en consultations en ostéopathie, j'ai travaillais sur le whiplash ou coup du lapin ostéopathique. C'est à dire une restriction de mobilité dans la physiologie dû à un changement d'inertie ou de gravité entraînant des distorsions aponévrotico-fasciaux et donc un dérèglement global avec des troubles locaux, régionaux, à distance, fonctionnel, et pathos-organique.



Après la première séance, j'ai eu beaucoup d'améliorations, les migraines ont fortement diminué en durée, en intensité et en fréquence ; elle avait moins de douleurs cervicales.

Au bout de trois séances, voyant que je n'arrivais pas à la soigner complètement, j'ai donc décidé de lui faire une séance de neuro-training, dans laquelle j'ai corrigé l'accident en faisant une récession d'âge, c'est à dire en l'envoyant au moment de l'accident, je lui ai fait la correction du whiplash ostéopathique qui m'était demandé de faire, puis je l'ai ramené au présent. Elle a alors récupéré toute la mobilité des cervicales et n'a plus eu de migraines.

La récession d'âge consiste en un processus d'activation des cellules de la mémoire qui peuvent être en rapport avec les réactions au sujet de la séance, ou peuvent même les entretenir. Il existe deux types de récession d'âge : spécifique et non spécifique. La récession d'âge spécifique active la mémoire des cellules à un âge particulier. La récession d'âge non spécifique permet d'activer toutes les périodes de temps en rapport avec le sujet. Elle est faite sur chaque sujet de séance en fonction des facteurs de travail.

Ma plus grande difficulté est de savoir si je dois faire de l'ostéopathie ou du neuro-training. Au tout début de l'enseignement en neuro-training, j'ai très rarement appliqué la technique de neuro-training auprès de mes patients, j'ai préféré faire de l'ostéopathie pour la simple raison que je ne me sentais pas prête à appliquer l'enseignement. Au fil des modules, j'ai commencé à prendre confiance en moi et petit à petit à utiliser quelques techniques simples de neuro-training sur mes patients.

### **3.2 Présentation du deuxième cas clinique**

Une autre patiente est venue me consulter pour des douleurs costales postérieures. Elle n'arrivait pas à tomber enceinte, elle était déjà à sa troisième FIV

quand elle est venu me voir pour la première fois.

Vu qu'elle venait dans le cadre du partenariat avec l'école, je lui ai fait des séances d'ostéopathies pour les douleurs qu'elle avait mais également pour détoxifier l'organisme du fait des grandes concentrations en hormones qu'elle a dû prendre durant son traitement.

J'ai beaucoup travaillé le système lymphatique et les organes de purification : foie, intestin grêle, gros intestin et reins en ostéopathie. Au bout de la 3e séances, je lui ai donné la feuille jaune à remplir pour voir si elle ne reproduisait pas un cycle ou s'il n'y avait pas quelques choses dans sa famille ou dans la place qu'elle occupait au sein de la fratrie qui l'empêcherait de tomber enceinte. En me ramenant la fiche, elle me confia que cela lui avait fait du bien de la remplir.

En plus de cette fiche, elle ne supportait plus son travail, je lui ai conseillé de postuler dans d'autres entreprises, de chercher autres choses et aussi d'aller voir un neuro-trainer diplômé pour lever les blocages qui l'empêchait d'avancer.

Malheureusement, elle n'était pas prête à changer, la première fois elle s'est trompé d'horaire pour aller voir le neuro-trainer et la deuxième fois, elle a annulé son rendez-vous pour soucis financier. Depuis, je n'ai pas eu de nouvelle et ne sait pas si elle a consulté, si elle a eu un enfant ou si elle a changé de poste.

### **3.3 Déménagement, début d'une nouvelle vie et mes difficultés**

A la fin de la première année de neuro-training, j'ai déménagé en Basse Normandie dans ma région natale pour ouvrir mon cabinet d'ostéopathie.

Les premiers mois ont été un peu difficiles avec très peu de patients.

Dans un souci de crédibilité et n'étant pas sûre de mes compétences en neuro-training, je n'ai fait que de l'ostéopathie.

Comme je démarrais à peine et que je savais que j'avais plutôt de bon résultat en ostéopathie, j'ai préféré ne pratiquer que cet apprentissage.

Néanmoins chez certains patients où je sentais que l'ostéopathie n'était pas suffisante, je leur proposais au fil du temps une séance de neuro-training pour la prochaine séance, comme ça je pensais leur laisser le choix sauf qu'inconsciemment c'est mon stress qui remontait.

Certains ont accepté, le problème c'est qu'à force de ne pas en faire, j'ai fini par prendre l'habitude de ne pas faire de neuro-training dans mes séances. Le neuro-training a fini par devenir un stress pour moi.

Pour tester, on utilise le monitoring musculaire, c'est à dire que l'on place le muscle testé en contraction maximale, en surveillant sa position et sa rotation, pour raccourcir le plus possible les fibres musculaires sans douleur aucune. On applique alors une pression légère dans la direction de la position d'extension maximale. Avec ce test, soit le muscle « verrouille », il tient fermement en position, indiquant qu'il n'y a pas de stress pour la personne ou que ce qui est testé ne pose pas de problème pour elle ; soit il « déverrouille », il ne tient pas en position et se déplace dans le sens de la pression, et/ou il tremble, vibre ou « hésite », ce qui indique un stress.

En tout début de séance, on test les fascias des pieds, puis la première cervicale et ensuite les pré-tests (muscle indicateur, défenses et 9 phases de tests). Lorsque j'ai voulu faire la séance sur les personnes qui me l'ont demandé, j'ai pu aller jusqu'au pré-test et les équilibrer si besoin. Malheureusement pour la suite de la séance après avoir eu la permission de continuer, les réponses aux questions que je posais faisaient bloquer le muscle.

Le client faisait ressortir mon stress par rapport au Neuro-Training, et le fait que je voulais tout faire à la perfection. J'avais peur de mal faire et d'équilibrer des choses qui

ne le nécessitait pas.

Du coup, les premières séances faites ont été un échec car je n'arrivais pas à aller au-delà des pré-tests.

J'ai alors corrigé ce stress au cours des derniers séminaires de neuro-training.

Depuis dès que je sens que la personne me demande une séance d'ostéopathie mais que je vois qu'elle vient surtout pour ces angoisses ou qu'elle n'est pas sur son chemin, je lui fais une séance de neuro-training.

J'en suis qu'au tout début et je ne sais pas encore ce que cela donnera. Mais petit à petit avec le temps et l'expérience, je prends confiance et j'arrive à soulager quelques pathologies simples.

## Conclusion

Le neuro-training m'a en quelques sortes délivré. Grâce à lui, j'ai vu mon potentiel se développer, les limitations qui étaient encore là il y a 6 ans ont disparu tout en comprenant pourquoi elles avaient été présentes si longtemps.

Je ne suis pas devenu vétérinaire ou médecin comme je pensais le vouloir il y a de cela 10 ans en reproduisant un schéma qui n'était pas le mien.

Après quelques années pour m'en rendre compte, j'ai suivi une autre voie où finalement presque tout me réussissait. Certes avec quelques peurs et des défis à relever comme il y en a toujours sur le chemin mais avec beaucoup plus de facilité que je ne l'aurais imaginé. J'ai compris qu'il ne faut pas rester sur ces échecs et surtout se relever, et que s'il y a échec sur échec alors peut être est-ce un signe qu'il faut changer de direction et suivre son propre chemin.

Selon un proverbe Gabonais : « le fleuve fait des détours parce que personne ne lui montre le chemin ». Et, je rajouterais qu'il suit le chemin le plus facile. Ce que nous devrions tous faire.

Après avoir vu tous les bienfaits que le neuro-training m'a apporté dans ma vie, j'espère que j'arriverais à en faire autant auprès des personnes qui viendront me consulter, que j'arriverais à leur permettre de libérer leurs potentiels et qu'ils n'aient plus peur de leurs propres lumières.

## Remerciement

A Monsieur **José CHOURAQUI** pour tout ce qu'il m'a enseigné, sa bienveillance et sa générosité.

A Madame **Catherine SPRINGOLO** de m'avoir fait découvrir mon potentiel et de m'avoir aidé à reprendre confiance en moi.

**A Toute ma promo de neuro-training et à nos superviseurs.**

A Mon fiancé, **Damien SEYNAVE**, pour tout ce qu'il m'apporte dans la vie, sa gentillesse, sa bonté, pour son caractère « rentre dedans » et combattant qui m'ont fait avancer et m'a permis de comprendre que l'on peut se relever quelle que soit la situation.

A Mon ami **Ludovic PIGERYON** pour ses conseils structurels, sa motivation, son amabilité et sa joie de vivre.



**A Mes professeurs d'ostéopathie** humaine et animale.

A Madame **Aurélié CHIBOIS** et Monsieur **Manuel DERUSSY**, mes tuteurs d'ostéopathies qui ont su gérer mes appréhensions, reformuler les cours pour que je l'ai comprennes et m'aider à prendre confiance en moi.

**A Mes patients** pour leur confiance et pour tout ce qu'ils m'apportent chaque jour.

A **Mes parents** pour leur soutien (moral et financier), leur bienveillance et d'avoir eu confiance en moi et de croire en moi, de m'avoir laissé partir dans le sud de la France pour que je puisse m'épanouir.

A **Athelia**, ma minette qui m'a suivis au cours de ces 12 dernières années dans cette folle aventure.