

# NEURO-TRAINING

Une lumière au bout du tunnel ?



RESPAUD-LAURENT Floriane



Promotion 2015-2017

Dans ce court mémoire je vais vous parler de mon expérience, de ma découverte du Neuro-Training et l'impact qu'il a eu (et continu d'avoir) sur ma vie.

Avant toute chose, il est important de dire que ceci est mon histoire personnelle, ma vision des choses et en aucun cas de penser qu'il n'y a qu'une seule vision du Neuro-Training, bien au contraire, chacun découvre, comprend, apprend avec sa propre histoire, ses propres bagages, son propre cœur.

Au cours de ma vie j'ai pu expérimenter plusieurs domaines professionnels, je suis titulaire du BAFA (animateur enfants, ados), j'ai une formation d'aide-soignante, plusieurs formations courtes de premiers secours, secrétaire commerciale, une formation de menuisier effectuée chez les Compagnons du Devoir, plusieurs expériences dans divers autres domaines tel que la grande distribution, aide à domicile, vente de fruits et légumes sur les marchés... etc.

Bref beaucoup trop de diversification et du coup, de dispersion !

Toutes les expériences d'aide à la personne que j'ai pu exercer auprès des jeunes (BAFA), auprès des enfants (travail en crèche, en centre aéré), auprès de personnes âgées (en maison de retraite ou à domicile) ou de personne malade (dans différents services hospitaliers) m'ont permis de me découvrir mais aussi de cibler mes fragilités. Ma plus longue expérience reste en tant qu'aide-soignante, le côté positif de ce métier est le sentiment d'être utile à l'autre, de l'accompagner au quotidien, de le soulager un maximum mais le côté négatif qui m'affectait le plus était de se sentir impuissante à la douleur de l'autre. Il faut savoir que je trouvais un certain épanouissement dans l'aide à l'autre, mais je sentais qu'il me manquait toujours quelque chose pour être pleinement satisfaite de mon travail et il était beaucoup trop difficile émotionnellement de ne pas pouvoir « sauver l'autre ». Donc j'ai changé de voie professionnelle.

Après réflexion, je cherchais quelque chose qui ne demandait pas d'attachement émotionnel et étant quelqu'un de très manuel je me suis dirigée vers la menuiserie. J'ai choisi de faire cette formation avec les Compagnons du Devoir car je voulais la meilleure formation qu'il soit, je ne voulais pas faire du travail à la

chaine, je voulais faire du beau, apprendre le travail des anciens, être encadrée chaque jour, voir où étaient mes limites et découvrir la vie en communauté. Ce fut une expérience humaine grandiose, on apprend à recevoir et à donner, à apprendre et à partager ses connaissances sans jugements, on nous apprend l'humilité et le respect de l'autre et surtout le respect du travail. Ceux qui connaissent le Compagnonnage savent que les règles de vies imposées sont très strictes, mais cela me convenait parfaitement, beaucoup plus que ce à quoi je m'attendais. Lorsque j'ai entamé mon tour de France je me suis rendue compte que ce qui me faisait vibrer n'était pas le métier de menuisier en lui-même mais l'ambiance fraternelle qui régnait au sein des Compagnons. Là, je satisfaisais mon besoin d'être au contact des autres mais beaucoup moins celui d'aider. Donc après quelques temps, j'ai décidé d'une autre orientation. Mais la période a été difficile.

A ce tournant de ma vie, j'ai eu une proposition d'embauche par un couple d'amis pour de la vente de fruits et légumes sur marchés que j'ai acceptée. Les horaires étaient très fatigant (3h30 - 15h non-stop, week-end compris) mais j'y ai trouvé un certain réconfort car j'étais en contact avec les clients tous les jours et dans notre équipe de travail nous étions tous amis.

C'est à cette période-là que j'ai découvert le Neuro-Training. Depuis quelques mois j'étais prise de violents cauchemars toutes les nuits et complètement épuisée autant physiquement que nerveusement.

Après plusieurs tentatives de soins (médecin, psychiatre, relaxation, hypnose...) rien n'y faisait, mes cauchemars continuaient et mon moral baissait de jour en jour.

Ne voyant aucune évolution, ma mère vivant à 500km me proposa de rencontrer une de ses collègues (elle travaille dans un cabinet médical) en me disant « tu verras, je ne sais pas expliquer ce qu'elle fait, mais ça pourra sûrement t'aider ! », soit, me voilà partie un weekend chez mes parents faire une séance avec cette « fameuse collègue ».

Première rencontre. Elle me pose les questions habituelles, celles dont j'avais déjà fait le tour car ayant grandi avec une psychothérapeute généalogiste pour mère, on a tendance à analyser (parfois à tort) chaque évènement de la vie. Les questions se suivent jusqu'à ce que je sois interpellée par les détails « générationnels » qu'elle me demande, et là, j'ose à peine y croire, enfin quelqu'un qui prenait en compte toute mon histoire et pas seulement mes symptômes. Bref, la séance débute et là je me dis « qu'est-ce qu'elle trafique ??!! » je l'entends marmonner, me tripoter les pieds, la tête, les jambes...je

ne dis rien (mais n'en pensais pas moins !) la séance se termine, elle me dit que je dois me faire un cadeau et qu'il faudrait se revoir rapidement mais qu'après je devrais me sentir mieux ; en passant le pas de sa porte la seule chose que j'ai retenue étais « tout ça, pour ça et en plus il faut que j'aille m'acheter un truc ! Comme si ça aller changer quelque chose !! » Et prise d'une déception immense je retourne chez moi 500km plus loin.

C'était une collègue de ma mère et je m'étais engagée à revenir, ce que j'ai fait, même s'il faut l'avouer, je n'étais pas très emballée par l'idée. Je lui explique que je me suis acheté quelque chose mais que j'ai toujours ces fameux cauchemars violents et ne sais toujours pas quelle direction prendre dans ma vie. La séance se déroule dans le calme et là, je ne saurais pas l'expliquer mais il s'est passé quelque chose, et en sortant de son cabinet la seule pensée que j'ai eue était « je veux faire ça, je veux qu'après être venue me voir les gens se sentent aussi bien que moi, là tout de suite !! » ce que je ressentais étais léger et joyeux, depuis ce jour je n'ai plus fait un seul cauchemar (bien sûr, il m'arrive encore d'en faire mais aucune ressemblance avec cette période cauchemardesque que j'ai traversée).

A cet instant, mes recherches ont commencé, c'était quoi le Neuro-Training ?



C'est une approche dans la globalité. C'est-à-dire qu'il existe une technique de soin qui prend en compte la personne dans son intégralité !!

Le Neuro-Training est un entraînement neurologique.



Sans aucune hésitation, me voilà inscrite à la formation. Ce qui comprenait le déménagement et des recherches d'emplois pour mon conjoint et moi-même mais tant pis !



Les choses s'étant faites dans une simplicité magistrale et sans mauvaises surprises, j'ai compris que j'étais sur ma voie, qu'il fallait que je fasse cette formation peu importe ce qu'il en ressortirait.

Au cours de la première année, la théorie nous permettait de comprendre et la pratique d'avancer. Plus le temps passait, plus je me sentais à ma place, j'avais le sentiment de comprendre ce qu'il me manquait lorsque j'étais aide-soignante et de comprendre pourquoi ça me manquait !

Ce qui m'a le plus fasciné durant cette première année, c'est la précision des informations que trouvait l'étudiant qui travaillait sur moi, sans même me connaître ! A ce moment-là, je me dis que c'est du sérieux, qu'on ne peut pas inventer une histoire avec autant de détails sur quelqu'un.

Autre point très important : après quelques mois de formation je suis enceinte, enfin ! Ce qu'il faut savoir c'est que je désirais un enfant plus que le saint graal, autant dire combien la pression qui s'y joignait effrayait mon conjoint !... les séances effectuées m'ont permis de changer ça ! Je ne vais pas rentrer dans le détail mais elles m'ont cassé mes schémas de répétition, mes peurs,

mes croyances, bref elles m'ont apporté le bonheur ! Contre toute attente, s'en suit une période plutôt compliquée après l'accouchement et me voilà prise d'angoisses de mort violente ingérables. J'ai continué la formation du mieux que j'ai pu mais je n'avais pas le courage de faire des séances de Neuro-Training en dehors des séminaires. Ce qui a été un tort puisque le jour où j'ai eu ma plus violente crise d'angoisse je me suis tournée vers tout ce que j'ai pu. Inutilement. Jusqu'à ce que je me dirige vers une Neuro-Trainer et là, soulagement immense, elle m'a parfaitement aidé à gérer cette crise. Depuis je fais régulièrement des séances et le changement est flagrant, mes crises d'angoisses ont réellement diminué et les quelques fois où elles réapparaissent j'arrive à les gérer, tout du moins à savoir que j'en sortirai.

Mais surtout, j'ai enfin trouvé ce qui résonne en moi. Une approche qui prend en compte la totalité, pas juste un symptôme mais toutes les douleurs ou blocages, qu'ils soient physiques, émotionnels, mentaux, énergétiques peu importe, tout était pris en compte, rien n'était délaissé ; et ça va même beaucoup plus loin puisqu'il n'est pas seulement question de la personne en elle-même mais aussi de « toute » son histoire, celle de ses parents, de ses ancêtres, de toute sa lignée familiale.

Tout au long de cette formation, j'ai beaucoup appris sur moi, mais aussi sur les autres. J'ai compris pourquoi je cherchais tant à vouloir « sauver » les autres et j'essaie de changer ça, le Neuro-Training me permet de faire cette avancée et d'ouvrir des portes à mon inconscient pour ne plus reproduire sans cesse des situations négatives. J'ai arrêté « mon abonnement » chez le médecin généraliste et je me comprends mieux.

Soyons honnêtes, rien ne sera jamais totalement réglé, nous sommes en perpétuelle évolution, mais le Neuro-Training permet de rendre le CHOIX possible à la personne, de casser des schémas de répétition que nous avons tous ; nos peurs, nos croyances, nos habitudes. Ce qui, quand on y réfléchit, fait partie non pas seulement du soin mais aussi de la prévention ! Et qu'y a-t-il de plus important que la prévention ? aller voir un médecin sans arrêt pour traiter des symptômes sans vraiment traiter le fond du problème ? ou bien voir un psychiatre qui va traiter le fond du problème en mental sans traiter le côté émotionnel, physique ou énergétique ?

Pour conclure, je pense qu'il y a autant d'approches du Neuro-Training qu'il y a de Neuro-Trainers, car pour reprendre ce que je disais au début, chacun travaille avec

sa propre histoire, son propre cœur. Ce qui est sûr, c'est que faire un soin de Neuro-Training c'est aider la personne à être elle-même, à lui redonner le choix ;



Ça fait maintenant deux ans que je pratique le Neuro-Training et même si je suis loin de connaître tout ce qu'il y a encore à savoir sur le sujet, j'ai pu constater que faire « les défenses » lors d'une séance peut parfois suffire à avoir un changement radical sur la personne.

Néanmoins, lorsque l'on souhaite traiter « toute l'histoire », ses problématiques profondes, ses blocages, ses peurs, ses symptômes ... le Neuro-Training prend tout son sens pour la personne mais également pour le Neuro-Trainer.

Aujourd'hui, le Neuro-Training fait ses preuves en tant que véritable voie vers le mieux-être.

Et si le Neuro-Training était une solution ?

