

## ***Mythe : pour guérir, on doit chercher équilibre et confort***

La plupart d'entre nous avons appris que pour avoir du succès dans la vie, nous devons devenir mieux balancés, plus confortables et plus en contrôle de notre vie. Les petits changements sont certainement acceptables et encouragés, mais les changements rapides et imprévisibles sont à être évités pour ne pas risquer de perdre le contrôle. Cette façon de penser nous encourage à vivre une vie qui est tranquille et confortable, une vie pendant laquelle nos plans ne sont jamais remis en question. On a appris à se protéger des expériences, des situations et des sentiments qu'on préfère ne pas vivre.

Dans le contexte de la santé, cette façon de penser nous amène à croire que nous devons résister, éviter, éliminer ou au minimum contrôler les événements imprévus, les symptômes de notre corps et toute situation qui vient chambouler notre routine si bien planifiée. Difficile de tirer sagesse de ce qu'on vit si on résiste à tout ce qui est nouveau...

Les symptômes et la maladie ont souvent racine dans des vieux sentiments qu'on n'a jamais résolus. Ils surviennent alors lorsqu'on est incapable de garder sous silence plus longtemps la vérité qu'on cache ou qu'on camoufle avec l'histoire qu'on a inventée pour se protéger. Les sentiments auxquels on résiste ne font que persister et gagner en force, jusqu'à ce qu'on devienne incapable de les contenir à une seule région de notre corps. La maladie, la discorde et les autres événements imprévus nous offrent souvent l'opportunité de se sortir de cette prison énergétique; nous sommes encouragés par notre propre biologie à faire face à la musique et à passer à autre chose.

C'est malheureux que nous puissions avoir besoin de passer par les symptômes ou la maladie pour relâcher les sentiments à l'intérieur de nous, mais éventuellement, nous allons nécessairement finir par ressentir ce que nous croyions si bien caché. Une fièvre élevée, par exemple, aide à dissiper l'énergie qui est emprisonnée dans notre corps; la fièvre augmente la circulation, augmente la production de cellules blanches et notre immunité, et promulgue la filtration et l'élimination des toxines. La toux et les éternuements sont des façons puissantes avec lesquelles notre corps fait tomber des barrières qui nuisent à notre système respiratoire. Vomir et avoir la diarrhée sont des façons inconfortables mais en même temps très puissantes de relâcher ce qui ne sert plus à notre système digestif. La douleur, elle, nous donne un message clair et direct que nous devons changer un ou plusieurs aspects de nos comportements ou de nos habitudes, ou même carrément arrêter certains gestes.

Le changement fait naturellement partie de la vie. La perte de quelqu'un qui nous est cher peut éventuellement nous mener à un gain encore plus grand; se faire briser le cœur crée l'opportunité d'avoir le cœur ouvert à nouveau. La guérison survient naturellement et facilement lorsqu'on se permet de vivre nos expériences sans les étiqueter comme bonnes ou mauvaises, et lorsqu'on laisse de côté la notion selon laquelle notre intelligence éduquée en sait plus que notre corps sur nos mécanismes de guérison.

### ***L'histoire de Pierre***

Pierre était tout un joueur de hockey quand il était au secondaire, et il réussit très bien ensuite à l'université. Il a gradué avec son diplôme de droit en poche et s'est marié avec l'amour de sa vie qu'il avait gardé avec lui depuis son secondaire. La vie était belle pour eux on pourrait croire : la vie professionnelle de Pierre allait très bien, il était maintenant dans les associés de sa firme d'avocats et leur maison était parmi les plus huppées de son quartier.

Malgré ce qui semblait être la vie parfaite, Pierre a commencé à faire de la haute pression, à avoir mal dans le cou et à avoir de l'usure à plusieurs de ses vertèbres (arthrose). Il prenait un médicament pour son hypertension, et un autre pour la douleur dans son cou. Rendu à 40 ans, Pierre avait déjà reçu 2 injections de cortisone dans son cou, et son médecin lui recommandait fortement la chirurgie.

Pierre faisait de son mieux malgré tout ça pour éviter les changements à sa routine et pour garder le contrôle. En fait, tout dans sa vie semblait sous contrôle, jusqu'à ce qu'un scandale révèle au grand jour que son père, un homme connu, avait une relation extra-conjuguale. Ce scandale est survenu à peu près en même temps que Jean-François, le fils unique de Pierre, annonce à ses parents qu'il était gai. Peu de temps après, le père de Pierre est mort. Peu importe comment Pierre tentait de s'isoler des sentiments extrêmes que faisaient monter en lui ces événements, rien n'y faisait. Les médicaments ne pouvaient plus contenir sa douleur physique. Pierre sentait qu'il perdait le contrôle sur sa vie, et sa condition physique et mentale se détériorait. Au travail, il devenait confus et impatient avec ses clients jusqu'à ce qu'un jour, il éclata de colère envers un juge en pleine plaidoirie.

Pierre fut ensuite confiné au lit, et sa femme rapporte qu'il ne faisait plus que pleurer comme un bébé pendant des heures. Elle est vite devenue frustrée puis dégoûtée par son mari qui ne pouvait plus contenir ses sentiments et avait perdu sa dignité. Pierre réalisa à ce moment qu'il n'avait plus le contrôle sur sa vie. La coquille qui le séparait de tous ses sentiments intérieurs se fissurait. C'est là qu'il entreprit des soins Network afin d'améliorer la connexion entre son corps et son cerveau.

Alors qu'il se mettait à ressentir toutes les émotions qu'il avait auparavant réprimées, Pierre se sentait plus libre et léger qu'il s'était senti de toute sa vie. Il arrêta de regarder la télévision, et chantait maintenant dans sa douche et dans l'auto, même en file au supermarché. Sa pression sanguine a diminué, ses douleurs au cou sont disparues et il a retrouvé 95 % du mouvement de son cou. Après un peu plus d'un an de soins intensifs, Pierre ne ressentait plus aucune douleur et sa qualité de vie était à un niveau plus élevé qu'il le croyait même possible.

L'histoire de Pierre montre à quel point les événements imprévus peuvent avoir un impact positif sur notre vie. Le chaos et les changements vont souvent nous diriger vers une plus grande découverte de soi, une perspective de la vie différente et le commencement de relations nouvelles et excitantes. La guérison n'est pas toujours ce qu'on pense, ou ce qu'on aurait souhaité que ce soit au départ.