

Pourquoi les gens ont des comportements abusifs et même destructifs envers eux-mêmes ?

C'est la maladie cardiovasculaire (crises cardiaques, hypertension artérielle et compagnie) qui tue actuellement le plus de gens au Canada. Les maladies cardiovasculaires sont des maladies qu'on peut la plupart du temps prévenir car ce sont des maladies de style de vie. C'est notre style de vie (habitudes alimentaires, exercice, stress, relations personnelles, etc.) qui cause la plupart des problèmes cardiovasculaires. Presque tout le monde sait ça, je ne vous apprends rien ici.

Puisque tout le monde sait ça, comment se fait-il que les gens continuent à démontrer des patrons de comportements qui sont abusifs et même très souvent destructifs envers eux-mêmes ?

Avez-vous déjà remarqué que plus vous faites une activité, mieux vous la maîtrisez et meilleur vous devenez ? Comment ça se fait ? Imaginez-vous en train de souhaiter vouloir oublier comment faire quelque chose que vous avez appris à faire avec les années. Par exemple, imaginez-vous en train d'essayer d'oublier comment faire de la bicyclette. Pas évident ? C'est sûr, vous pourriez vous dire « je suis incapable de faire du vélo, je suis incapable de faire du vélo, ... » et faire semblant de ne pas être capable de monter à bicyclette. Mais en fait, votre système nerveux a si bien appris à faire du vélo depuis sa première fois quand vous aviez 5 ans que se serait nier la réalité que de dire que vous ne savez pas faire de la bicyclette. Vous ne pouvez pas désapprendre quelque chose que vous avez appris. C'est impossible.

Tout ce que vous pouvez faire, c'est apprendre quelque chose de nouveau par-dessus qui va venir modifier ce que vous avez appris d'abord. C'est ce qui explique pourquoi c'est si difficile de changer nos habitudes, une fois qu'on en a pris des mauvaises.

Nous savons que la mémoire de TOUT ce que vous avez vécu dans votre vie, toutes vos expériences (y compris ce que vous avez vécu dans l'utérus de votre mère), même les patrons de comportements que vos parents, grands-parents et autres personnes influentes ont influencé dans votre vie, sont emmagasinées dans votre système nerveux.

Au *National Institute of Mental Health* aux États-Unis, Dr Candace Pert a effectué des études très approfondies sur des gens qui étaient accros à la morphine et à l'héroïne. Elle a découvert que les substances chimiques qui produisent des émotions dans notre corps ne sont pas produites uniquement dans notre cerveau, mais aussi dans d'autres parties de notre corps, surtout au niveau de la moelle épinière. La moelle épinière, qui est protégée à l'intérieur de votre colonne vertébrale, est l'endroit qui est le premier contact pour la plupart des interactions entre l'environnement extérieur et votre système nerveux.

Dr Pert dit que « Les pensées joyeuses produisent des molécules de joie, et des molécules de joie produisent des cellules joyeuses. Des pensées tristes ou colériques produisent des molécules de tristesse ou de colère qui produisent des cellules tristes ou colériques. » Dr Pert dit également qu'on pensait auparavant que notre conscient était dans la partie supérieure du cerveau et que le subconscient était dans la partie inférieure. Les études de Dr Pert suggèrent au contraire que la moelle épinière est le siège de notre subconscient.

Votre subconscient est le résultat de la programmation que vous avez reçue avec les années depuis votre conception. Votre colonne vertébrale est derrière vous et représente littéralement votre passé; sa position, sa forme et sa tension sont les traces de ce que vous avez emmagasiné avec le temps. Vous avez appris à vous tenir d'une certaine façon. Et vous ne pouvez pas le désapprendre.

Vous pouvez par contre apprendre quelque chose de nouveau. Lorsque nous travaillons avec vous, nous souhaitons que votre système nerveux intègre des nouvelles façons de travailler plus efficaces. Nous ne pouvons pas enlever ce qui existe déjà. On ne peut pas désapprendre. Mais nous pouvons créer quelque chose de nouveau qui n'existait pas avant. Si votre corps apprend à faire les choses plus efficacement, il adoptera ce nouveau comportement à la place de l'ancien qui était moins productif et vous en retirerez les avantages.

Les gens ont de la difficulté à adopter de nouvelles habitudes notamment parce qu'elles sont profondément enracinées dans leur corps. Parfois, avec un peu de volonté, on fait des grandes choses.

Souvent, maintenir ces changements à long terme est impossible car notre structure physique ne nous le permet pas. Voilà ce qui explique pourquoi les gens nous disent souvent après quelques mois de soins Network qu'ils ont changé spontanément certaines de leurs habitudes de vie, à leur grande surprise d'ailleurs. Parce leur structure physique a changé, parce que leur système nerveux a adopté de nouveaux patrons de comportement et est maintenant plus efficace, et fonctionne différemment. Des nouvelles possibilités sont en place.

Est-ce aussi votre cas ? Avez-vous changé des habitudes depuis que vous avez commencé vos soins et saviez-vous que c'était entre autres grâce au travail que vous faites chez nous ? Et si vous n'êtes pas sous soins, aimeriez-vous avoir un coup de main pour changer vos habitudes et développer une meilleure santé et une meilleure qualité de vie ?