



La guérison et les relations

Une grande partie de la guérison survient lorsqu'on parvient à changer les relations dans notre vie qui ne sont pas parfaitement alignées avec notre essence.

Presqu'à tous les jours, Dre Audrey et moi nous faisons demander si nos soins pourraient faire disparaître tel ou tel symptôme. Les gens se demandent si la réponse à leurs problèmes se trouve dans un certain produit naturel, ou dans une certaine thérapie manuelle ou énergétique. Quoiqu'il est vrai que ces choses peuvent aider à faire avancer une personne dans la bonne direction, en bout de ligne, il doit y avoir un changement dans la façon que la personne perçoit ses relations – avec elle-même et avec les autres – pour qu'une vraie guérison survienne.

On peut comparer les différentes parties de notre corps à des enfants. Lorsqu'on ne donne pas assez d'attention à nos enfants, ou à nos parties, il finit par y avoir des symptômes qui apparaissent. Si on traite les symptômes sans en adresser la cause, c'est comme de simplement dire à nos enfants de « se la fermer ». Il y a des bonnes chances pour que nos enfants continuent de se comporter de façon à obtenir notre attention.

Lorsqu'on travaille avec des patients, une de nos premières responsabilités est de les aider à rétablir la connexion – une juste relation si vous préférez – avec leur corps. J'explique.

Les lobes pre-frontaux du cortex cérébral, qu'on appelle aussi souvent le cerveau supérieur, sont les parties les plus évoluées de notre cerveau. C'est là que s'exprime et se perçoit l'amour, la créativité, la raison, le sentiment de mission, l'auto-évaluation. Lorsque le cerveau devient surchargé par la quantité d'information qui entre ou par la sorte d'information, il va se protéger en se déconnectant de l'information non désirée.

Ce mécanisme, qu'on appelle un « frontal lobe check-out », est parfaitement naturel et adapté lorsqu'on vit une situation stressante ou dangereuse. Par contre, le trop-plein d'informations est alors entreposé dans le corps dans le but d'y faire face dans un moment ultérieur. Quand nous vivons du stress extrême ou lorsque notre stress est prolongé, il devient difficile pour nous d'en récupérer, et même de réaliser que la déconnexion est en train de se faire.

Les exercices d'Intégration Somato-Respiratoires que nous enseignons entre autres ici sont une chose que les gens peuvent faire à la maison pour s'aider à rétablir la

connexion entre leur cerveau supérieur et leur corps. Il s'agit essentiellement d'un exercice où on se doit d'être présent à 100 % à l'intérieur de soi, puisqu'il faut être présent pour que n'importe quel type de relation se développe. C'est un peu comme le cliché où une femme essaie de parler à son mari. « Je t'écoute chérie », qu'il lui dit, mais son attention est entièrement dévouée à la partie des Canadiens. De la même façon, si on dirige toute notre attention sur la conversation qui se passe dans notre tête, il reste très peu de place pour la communication avec notre corps. La clé est donc d'ouvrir les lignes de communication.

Tout comme les gens qui sont dans des relations amoureuses épanouies et satisfaisantes ne passent pas leur temps à parler de ce qui est négatif avec leur conjoint, nous devons être capable d'écouter notre corps sans jugement afin de nous diriger vers la guérison. Gardez en tête que les symptômes sont des signaux qui indiquent que quelque chose se doit d'être écouté et changé, puis demandez-vous à quel point vous êtes ouvert à communiquer avec quelqu'un lorsque la première chose qu'il fait, c'est de vous dire que vous avez tort ? (ce qui est exactement ce qu'on fait quand on juge un symptôme comme mauvais et qu'on doit l'enlever)

Dans un tel contexte, vous n'êtes probablement pas très ouvert à la communication. De la même façon, lorsqu'on travaille à développer une connexion à une région après l'avoir négligé un bout de temps, il est important d'y aller doucement. Seul l'amour peut conquérir la haine, aussi plutôt que de forcer les régions qui sont coincées, nous mettons l'accent sur les régions qui fonctionnent mieux. Ceci leur permet d'exister en relation avec, de communiquer avec, et de libérer les régions où l'énergie était emprisonnée

Les relations sont des outils puissants pour découvrir plus profondément des aspects de nous-mêmes. Quand la vraie guérison survient, il y a toujours quelque chose qu'on gagne ou qu'on apprend de l'expérience, même si on est incapable ou qu'on ne veut pas voir les leçons qui sont disponibles présentement. Alors qu'on progresse dans notre propre guérison et notre croissance, on réalise qu'au fond, c'est toujours à propos de nos relations avec nous et avec les autres. Notre relation avec notre corps, avec les autres, avec notre environnement, avec toute la vie, nos jugements, nos actions, nos comportements, tout ça affecte notre guérison, et celle des autres. parce que nous sommes tous connectés.