



Centre chiropratique pour la famille

1 rue Court, Loft 2. Granby, Qc J2G 4Y6 - (450) 361-0370

Pour ajouter des années de qualité à votre vie

Se sortir de la dépendance

Comment se fait-il que beaucoup de gens continuent de démontrer des comportements qui sont abusifs et mêmes dangereux envers eux-mêmes et ceux qu'ils aiment ? Je parle de ceux qui boivent, ont des problèmes de jeu, qui mangent trop, qui sont incapables d'être autonome ?

Avez-vous déjà remarqué que plus vous faites une activité, plus vous devenez meilleur ? Comment ça se fait au juste ? Imaginez un instant que vous souhaitez oublier comment faire quelque chose que vous avez appris il y a des années. Difficile n'est-ce pas ? Essayez d'oublier comment aller à bicyclette. Comment conduire. Comment aller à la toilette ! (notre fille est en train d'apprendre ça...)

La mémoire de chaque expérience, de chaque moment que vous avez vécu dans votre vie (incluant pendant que vous étiez dans l'utérus de votre maman), de tout ce que vous avez vu vos parents, vos grands-parents, vos professeurs, vos amis faire, est entreposée dans votre système nerveux.

Au National Institute of Mental Health, Dr Candace Pert a fait de la recherche exhaustive avec les personnes accroc à la morphine et à l'héroïne. Elle a découvert dans le cadre de ses recherches que les molécules responsables de nous faire sentir des émotions sont non seulement produites par le cerveau, mais aussi par la plupart des parties du corps, surtout la moelle épinière. C'est là que se trouve la première connexion entre votre environnement (tout ce que vous vivez) et votre système nerveux.

*Comme le dit Dr Pert dans son livre *The Molecules of Emotion* (disponible au bureau): "Des pensées heureuses produisent des protéines heureuses. Des protéines heureuses rendent les cellules heureuses. Des pensées dépressives et fâchées produisent des protéines dépressives et fâchées, qui à leur tour produisent des cellules dépressives et fâchées. »*

Dr Pert explique que par le passé, les scientifiques croyaient que l'esprit conscient était la partie

supérieure du cerveau, et l'esprit inconscient la partie inférieure. Au contraire, la recherche de Dr Pert suggère fortement que la moelle épinière est le véritable siège de l'inconscient.

C'est ce qui explique pourquoi on peut en dire autant sur une personne simplement en regardant la posture de sa colonne vertébrale. Si un acteur veut nous montrer un personnage heureux, il positionnera sa colonne vertébrale d'une façon très différente de celle qu'il prendrait pour nous montrer une personne déprimée.

Quel est le lien avec les comportements de dépendance ?

Si votre système nerveux a appris, en fonction de tout ce que vous avez vécu dans le passé, à être en physiologie de défense, alors toutes les cellules de votre corps sont en défense. Vous produisez des protéines qui se protègent. Vos pensées servent à vous protéger. Vos actions dépendent de ce que vous pensez. Résultat : vous avez une vie qui n'est pas vraiment celle que vous souhaitez, et vous êtes incapables de vous en sortir.

L'analyse vertébrale Network enseigne à votre cerveau à lâcher prise sur le passé et à passer d'une physiologie de défense à une physiologie de croissance, de santé et de paix. Avec des cellules heureuses et paisibles, vous avez des pensées heureuses et paisibles. Vos actions servent à garder ce style de vie heureux et paisible. Vous êtes bien. Vous avez une excellente qualité de vie.

Les études montrent que les gens qui associent la psychothérapie avec les soins Network s'en sortent beaucoup mieux que ceux qui ne s'en tiennent qu'à la psychothérapie. La raison pour ça est ce que nous discutons plus tôt : la moelle épinière est le siège de notre inconscient, de notre programmation. Que notre tête veuille changer, c'est une chose. Toujours faut-il que notre corps puisse suivre. Ça fait partie de notre objectif avec les soins Network.