

La psycho-kinésologie... un chemin de guérison et de transformation pour retrouver votre plein potentiel et le pouvoir de créer une vie heureuse.

Les maladies apparaissent à un moment donné et dans un contexte de vie particulier.. Un des buts de la psycho-kinésologie est d'expliquer pourquoi les émotions et les pensées peuvent créer des traumatismes et pourquoi ces traumatismes se transforment en douleurs physiques. Cela se fait grâce à un « test musculaire ». L'origine et les causes de la maladie ainsi nommées, le processus de guérison peut commencer. La psycho-kinésologie utilise pour cela principalement nos propres facultés de guérison.

La symphonie des émotions et des croyances

Les émotions sont une source de vie. C'est, en effet, grâce à des émotions comme la peur, la colère, la tristesse ou la joie, par exemple, que nous expérimentons ce que nous avons à vivre. Elles se vivent dans le corps physique et nous renseignent sur nos besoins. La colère, par exemple, est souvent l'expression d'un besoin de justice et d'affirmation de soi. A l'opposé, lorsque nos émotions ne sont pas identifiées, pas comprises, niées parfois, elles deviennent sources de difficultés et provoquent un réel mal-être. Les émotions sont souvent liées aux croyances négatives qui polluent notre vie sans que l'on s'en rende vraiment compte. Qui n'a pas vécu un moment de colère ou de peur face à une douleur qui revient régulièrement et qui nous fait dire : « Je ne m'en débarrasserai jamais. » A partir de là, cette croyance s'installe en nous. Face à la maladie, le mental prend une place énorme : il élabore des croyances, des représentations, des théories, des schémas qui nous emprisonnent. Il influence également notre vie soit en nous projetant dans le futur à l'aide de suppositions, de doutes, soit en nous faisant ressasser notre passé avec des regrets, des ressentiments, des remords. La transformation de nos pensées négatives nous mène à rendre notre pensée harmonieuse et équilibrée et ainsi à être en charge de nous-mêmes. Se considérer comme un être émotionnel ne se limite pas uniquement à vivre les émotions mais bien à les accueillir et à les écouter. Il s'agit de découvrir que chaque émotion est un appel à mieux nous comprendre, à préserver notre équilibre intérieur pour vivre en harmonie avec l'extérieur.

La trace des traumatismes

Nous vivons tous au cours de notre vie des moments traumatisants et certains de ces traumatismes sont objectivement nettement plus graves que d'autres. Cependant, de « petites choses » peuvent parfois provoquer chez nous des traumatismes profonds lorsque nous nous trouvons dans une période de faiblesse. C'est particulièrement le cas durant notre enfance, car nous dépendons entièrement des adultes de notre entourage, surtout de nos parents, qui parfois ont oublié combien les enfants sont vulnérables à ce moment. C'est la raison pour laquelle les traumatismes de l'enfance prennent une importance considérable à l'âge adulte, même si nous avons l'impression de les avoir complètement oubliés. Chaque être humain aspire à un idéal de vie et à un idéal d'amour. Toutefois, dans la réalité, nous vivons souvent des déceptions et des frustrations.

Le rôle des cerveaux

En fait, nous n'avons pas oublié ces moments traumatiques. Comme disait Jacques Brel : « on oublie rien de rien, on s'habitue, c'est tout ! ». Et c'est bien ce qui se passe. L'évolution nous a dotés, au fil des millénaires, de deux cerveaux, pour faire court. L'un, le cerveau limbique, le plus ancien, gère les émotions et le corps. C'est lui qui les enregistre de manière très précise et contrôle l'équilibre physiologique. Il est directement connecté à notre corps et principalement préoccupé de notre survie. L'autre, plus récent, le néocortex, est rationnel, conscient et tourné vers l'extérieur. Il a une capacité exceptionnelle pour traiter l'information. Ces deux cerveaux sont destinés à travailler ensemble en harmonie. Lorsque c'est le cas, cela nous permet d'expérimenter le bien-être et de rester en santé, c'est ce que nous explique David Servan Schreiber dans son livre « Guérir »¹. Il y a cependant une exception, mise en lumière par le chercheur d'origine portugaise Antonio Damasio². Lorsque nous vivons une très forte émotion, le cerveau limbique provoque un court-circuit avec le néocortex et il prend exclusivement les commandes. C'est ce qui fait détalé à toutes jambes un enfant qui voit une ombre menaçante dans la forêt. Il a une peur « bleue » qui met immédiatement en mouvement ses jambes, sans autre réflexion. Il est des circonstances où prendre le temps de réfléchir peut coûter la vie. Dans ces moments les deux cerveaux ne travaillent plus en harmonie et il devient difficile de gérer correctement ces événements traumatiques. Souvent, même, la rationalisation à posteriori de ce type d'événement crée un nouveau malaise. Comme le dit David Servan-Schreiber : « Ce n'est pas parce que l'on se rend aveugle à une détresse sous-jacente que celle-ci disparaît. Puisque le corps est le principal champ d'action du cerveau émotionnel, cette impasse se traduit par des problèmes physiques. Des chercheurs de Berkeley ont même suggéré que c'est la suppression des émotions négatives par le néocortex et non les émotions négatives elles-mêmes qui pèsent le plus lourdement sur notre cœur et nos artères. » C'est cette liaison entre les émotions et le corps qu'utilise la psycho-kinésiologie³.

La souffrance peut être métamorphosée grâce à l'observation intérieure guidée (dans un premier temps).

Lorsqu'il y a souffrance, il s'agit avant tout d'en comprendre le sens grâce à une mise en relation de son mode de vie personnel et relationnel avec sa biographie. Il faut ensuite observer « la plaie » et ses symptômes et apprendre comment en prendre soin. Qu'est-ce qui se vit en nous lorsque nous avons mal ?

Dans mes consultations, j'ai rencontré de nombreuses personnes en difficulté face à la gestion de la douleur. Elles sont souvent prisonnières de leur système de pensées avec beaucoup d'incompréhension et de doutes. L'absence d'attention envers leurs émotions et parfois l'oubli d'elles-mêmes se ressent et crée de la souffrance psychique que le corps, comme on l'a vu, ne manque pas de traduire à sa façon : système immunitaire affaibli, douleurs physiques, etc.

Chaque personne ressent les effets de la souffrance physique ou psychique avec plus ou moins d'intensité. Le seuil de tolérance et d'acceptation de la douleur est propre à chacun. Il existe cependant une dimension universelle qu'il est aisé de constater : plus on refuse la douleur, plus on veut l'éliminer, la vaincre ou la combattre, plus on a mal. **Lorsque nous avons une douleur physique ou psychique, par réaction à ce problème, nous en créons un deuxième inconsciemment.** Sans nous en rendre compte, nous l'aggravons. En effet, la personne qui souffre d'une douleur physique se sent, presque automatiquement, triste ou angoissée voire en colère. Elle s'identifie totalement à ces émotions et son corps va subir le contrecoup de ce langage et de ces pensées négatives. Cela n'aide pas à la guérison. Au contraire, tout se complexifie. Tant et aussi longtemps que nous restons prisonniers de ce deuxième malaise, nous tournons en rond et nous souffrons.

Nous avons cependant la possibilité de changer ces pensées et ces sentiments. La solution est de choisir d'installer des attitudes nouvelles pour arriver à gérer la douleur avec calme au lieu de réagir avec la colère par exemple.

La psycho-kinésiologie nous aide à pacifier notre espace intérieur en nous guidant vers l'acquisition **des 3 premières clés de transformation : la patience, la gratitude et la**

tendresse. Réal Choinière, le père de la psycho-kinésiologie, nous propose d'envisager la souffrance comme un guide : « L'athlète sportif qui sait apprécier la souffrance améliore ses performances. L'athlète intérieur développe des muscles d'abord pour soulager ses souffrances mais aussi parce qu'il a un avenir, un chemin bordé par des difficultés qui peuvent être des tremplins extraordinaires. » Donnons-nous le temps de prendre soin de nous avec bienveillance et de nous entraîner par des exercices appropriés pour développer notre « athlète intérieur ». ⁴

« Notre corps n'est pas seulement quelque chose qui ne devrait pas nous troubler. Il est quelque chose de plus, que l'on peut exprimer en disant de lui que c'est un instrument de musique. Cette image évoque l'idée que nous avons un problème à deux faces : l'instrument et la personne qui en joue. Guérir pourrait être considéré comme accorder. Mais accorder n'est pas suffisant. L'artiste doit non seulement obéir aux lois de l'instrument, mais se perfectionner, pratiquer longuement, dans le but de jouer mieux. Je pense que poser le problème de cette façon, nous apprendra d'un côté à être soigneux, pour ne pas abuser de l'instrument, c'est-à-dire du corps humain, de l'autre côté à éveiller la responsabilité envers le sens moral de sa vie. » ⁵

Le test musculaire, porte de notre histoire

« Le corps devient l'instrument de la voie intérieure sur laquelle progresse la manifestation de l'Être essentiel. » K. G. Dürckheim

Le test musculaire est une technique corporelle à la fois simple et efficace qui permet d'identifier facilement les émotions et les croyances négatives associées aux douleurs physiques ou psychiques et d'en comprendre les causes. Il permet d'écouter le corps mais aussi l'âme et ses sensations, l'esprit, la pensée, l'image de soi par exemple, tout ce qui est d'origine humaine. **« Le corps sait tout, enregistre tout et ne ment jamais »** ! Il connaît notre histoire, parce qu'il l'a enregistrée dans sa mémoire cellulaire en liaison étroite avec le cerveau limbique. Les muscles du bras servent de porte d'entrée dans le champ d'action du cerveau émotionnel qui se souvient de tous les événements joyeux ou traumatiques de notre vie. Le test nous permet dans un premier temps de devenir conscient de ce que nous vivons si souvent inconsciemment. Nous identifions et nommons l'origine de la blessure du passé et celle-ci est mise en relation avec la maladie ou la difficulté que la personne vit dans son présent. L'important est que la personne devienne consciente de ces liens et que ceux-ci fassent sens pour elle. Mais cela ne suffit pas.

Tant et aussi longtemps que l'on n'a pas guéri les blessures de l'enfance, elles induisent des programmations qui déterminent des schémas répétitifs et des comportements inadaptés et souffrants dans notre vie actuelle. En substance, voici ce que dit David Servan Schreiber : « L'accès à un souvenir dans le cerveau se fait par analogie (...) n'importe quelle image, n'importe quel son, odeur, émotion, pensée ou même sensation physique qui ressemble aux circonstances de l'événement traumatique peut déclencher le rappel de la totalité de l'expérience stockée de façon dysfonctionnelle. Souvent l'accès aux souvenirs douloureux se fait par le corps. » (pp. 99 et 100)

Comment prendre soin de soi et s'auto guérir ?

L'être humain est corps, âme, esprit et sans cette approche globale qui inclut ces trois dimensions, on ne peut pas parler de guérison durable, on ne peut parler que de soulagement grâce à des soins qui doivent être répétés, encore et encore. Pour qu'il ait une réelle guérison, il faut non seulement comprendre le traumatisme, mais également le libérer en prenant en charge l'enfant blessé. **Tout enfant blessé a le besoin d'être suffisamment vu, entendu, reconnu et aimé** tel qu'il le souhaiterait. En prenant la responsabilité de son passé, l'adulte accueille cette part de lui qui a souffert, la reconnaît et prend en soin son enfant blessé par l'énergie d'amour et de tendresse. **Il devient le guérisseur de ses propres blessures du passé.** Pour cela, il est essentiel qu'il y ait, en quelque sorte, une seconde naissance : **faire naître l'adulte distancié** de l'enfant blessé. Le processus de

guérison est enseigné par le psycho-kinésologue afin que la personne puisse devenir autonome et répéter cette guérison par elle-même.

Comme nous le rappelle Réal Choinière à juste titre : « Pour qu'il y ait guérison complète de la souffrance, transformation de la difficulté ou changement de comportement, il est essentiel de saisir l'opportunité que nous donnent les difficultés, c'est-à-dire les maux physiques ou maux de l'âme pour changer l'image de soi-même face à soi-même et de soi-même face aux autres. » et devenir ainsi un « apprenti-sage » de la transformation.

Processus d'auto formation et d'éveil de la conscience

Certaines maladies ne peuvent pas être guéries, la psycho-kinésologie propose d'autres outils concrets pour la gestion des maladies et des douleurs au quotidien. Comme le dit Réal Choinière : « Le travail biographique, l'observation extraordinaire, la guérison de l'enfance, le jeu des polarités et le plan de match sont cinq étapes, qui, étudiées et pratiquées séparément, mènent à une transformation de tout l'être. » La richesse de la psycho-kinésologie réside dans cette **communication et communion du Cœur**. D'abord créer un dialogue avec notre enfant blessé qui réclame justice et vérité, puis avec les parties de nous qui souffrent. La psycho-kinésologie nous enseigne comment passer de la confusion à la pensée vivante, comment passer de l'anxiété au sentiment positif et comment passer du désespoir à la volonté consciente. Pratiquer la psycho-kinésologie est un véritable art de vivre au quotidien, une connaissance intégrée qui nous invite à entrer en relation avec soi-même avec une attention soutenue et des gestes de tendresse. C'est l'éveil du cœur et de la conscience qui nous permet de passer d'une vie subie à une vie choisie afin d'améliorer sa qualité de vie au quotidien et d'être le créateur de son avenir.

Françoise Gauderon

Bibliographie

-
- ¹ Servan-Schreiber, D. (2003), « Guérir », le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse, Robert Laffont.(p.45.)
 - ² Damasio, A. (1999), *The Feeling of What Happens*, San Diego, Harcourt, Inc. Trad. Française, *Le sentiment d'être soi*, 1991, Odile Jacob.
 - ³ Choinière, R. (1999), « Les émotions et le corps », Bibliothèque nationale du Québec.
 - ⁴ Choinière, R. (2006), « La psycho-kinésologie approfondie ou la formation de l'athlète intérieur », Bibliothèque nationale du Québec.
 - ⁵ Mees L .F.C. Docteur. (2002), « La maladie...une bénédiction. La guérison...un devoir. », Chatou, Les Nouvelles Editions Les Trois Arches. (p.222)