

ET PUIS UN JOUR,
JE ME COMPRENDS MIEUX.



« Il y a trois choses extrêmement dures :
l'acier, le diamant et se connaître soi-même. »

Benjamin Franklin



À toi l'enfant, l'ado, l'homme, la femme qui te demandes à quoi sert le neurotraining,

À toi l'inconnu ou le connu qui hésite à consulter un neurotraîneur,

À toi le lecteur, j'espère pouvoir t'éclairer.

QUI SUIS-JE ?

A tout âge de la vie, tout le monde a un avis sur toi, et personne ne s'empêche de te le partager que tu le veuilles ou non.

Tu es comme-ci ou comme-cela, selon qui veut te décrire, alors tu te fais à ces différentes images de toi, tu grandis en te disant que c'est vrai.

En cumulant tous les dires dont je me souviens de mon entourage, je pourrais me définir ainsi :

une petite fille très timide, voire introvertie, très lente, perfectionniste, finit rarement ce qu'elle entreprend, collée au jupe de maman, avec une grosse crainte de papa, un niveau scolaire moyen-bas (qui selon certains peut être considéré comme « un âne »), qui n'ira pas bien loin, avec un caractère de cochon, rapporteuse, crédule, méfiante, très vite honteuse, pleurnicheuse, au physique banal, à l'écoute de l'autre, très peureuse.

Une jeune fille qui raconte très peu ce qui lui arrive, assez secrète, qui paraît aller bien, sage, obéissante, qui reste dans les clous, ne se fait pas remarquer.

Et puis il y aurait ma définition :

une petite fille extrêmement timide, qui doit bien se comporter, qui a envie de partir seule mais qui, en étant loin de sa famille, pleure, une peureuse de tout, une petite fille banale avec un fort caractère qui s'estompe au fur et à mesure des années, adaptable aux personnes qui sont en face, qui ne veut pas faire de la peine, qui pense qu'une fille est plus intelligente qu'un garçon, qui veut être une maman et craint de ne pouvoir avoir des enfants, qui est moyenne en tout, raisonnable, gentille, qui obéit à ses parents, qui a envie de rester avec sa mère et craint beaucoup son père, ne fait aucune bêtise, froide, déconnectée de ses ressentis, qui écoute avec attention les autres, observatrice, solitaire.

À QUOI RESSEMBLAIT MA VIE ?

Je vis dans un village plutôt tranquille ayant une classe unique avec en moyenne 25 élèves de la grande section au CM2, ma vie est rythmée par l'école, la natation et la famille. Une maman au foyer, un papa qui est chef mécanicien à Dassault, une sœur de 5 ans mon aînée.

Le temps s'écoule, et malgré cette vie de famille et cette vie sociale plutôt paisible, je grandis avec du stress, des crises d'angoisse, le corps le montre avec divers moyens tels que de grosses crises d'urticaires, des crises de spasmodie, des otites, des maux de ventre et de dos. Personne ne l'explique, on me donne de quoi me soigner, cela enlève mes symptômes, on s'en contente car nous n'avions pas la connaissance qu'il était aussi important d'en comprendre la raison.

D'enfant, je passe adolescente tranquille puis adulte et je deviens maman.

ÇA CHANGE QUOI D'ÊTRE MAMAN ?

Il se dit que les enfants sont là pour guérir les blessures des parents.

Avec ce nouveau statut, et ces nouvelles responsabilités, mes angoisses reviennent, le stress de l'après, le stress de voir ce monde pour mon enfant, de voir ces gens qui oublient la bienveillance, de voir tous ces produits toxiques dans l'alimentation, mais cependant je garde le contrôle sur mes émotions.

Et puis je deviens maman pour une seconde fois, sans m'en rendre compte, je multiplie mes angoisses, mes peurs, mes frustrations pour finir par tomber malade.

Je consulte beaucoup de médecins, des spécialistes, et personne ne trouve vraiment, il en est ressorti un tout début de gastrite qui après traitement, ne changea rien aux symptômes. Tout le monde me dit que c'est dans la tête, et quand les personnes te disent cela, tu trouves cela très péjoratif, je me suis sentie incomprise et folle. Alors parce que la vie continue et que personne ne comprend, j'apprends à vivre avec ces crises qui débarquent sans prévenir.

Me voilà une troisième fois maman, je me sens plus apaisée mais pas moins stressée.

Je ne me résigne tout de même pas à subir ces crises, et continue à chercher des solutions pour aller mieux ; je me tourne vers les médecines douces, je comprends que j'ai en moi des « valises », des « boulets » que je porte et traîne, et que si je ne m'en défais pas, je peux les transmettre à mes enfants ainsi qu'à toute ma future descendance. Je trouve cela injuste pour eux et décide de m'alléger au maximum.

En consultant une kinésiologue, je me rends compte que je veux aussi aider les gens à aller

mieux et en cherchant sur le net, je me lance dans une formation sans la connaître vraiment : le neurotraining.

POURQUOI ME LANCER DANS CETTE AVENTURE ?

En premier lieu, je voulais aider les gens et me délester de quelques valises au passage. Je ne pensais pas que cela aller m'amener à me connaître et à me comprendre. Toutes ces questions allaient avoir des réponses.

Pourquoi je suis malade ?

Pourquoi je réagis comme cela ?

Pourquoi me mettre dans cet état ?

Pourquoi j'ai emprunté ce chemin et pas l'autre ?

Pourquoi il m'est arrivé ceci ou cela ?

Pourquoi je vis cette situation encore une fois ?

C'est en ayant des réponses à ces POURQUOI, ainsi qu'à des questions que je ne m'étais pas encore posées que j'ai appris à me connaître, à me comprendre et accepter plus facilement mes réactions. Ce ne fut point sans peine, ni disputes, ni discussions, ni chamboulements, ni sans pleurs et même joie.

C'est en apprenant à me comprendre, à comprendre mon histoire que je me suis libérée, que j'ai pu être alignée avec moi-même.

Il me fallait des réponses de façon claire, objective et neutre. Et qui de mieux que la personne qui me connaît le mieux sans le savoir pour le faire que MOI-MÊME ?

COMMENT EST-CE POSSIBLE ?

Tout est dans ton cerveau !

Il a des connaissances sur toi que tu ne peux même pas soupçonner.

Ton cerveau est partagé entre ta partie CONSCIENTE et ta partie INCONSCIENTE.

Le côté conscient : tu te rappelles des événements, tu peux en parler, c'est le côté visible de l'iceberg.

Le côté inconscient : des connaissances sur toi et ta lignée ancrées dans ton cerveau, et tu ne sais même pas qu'elles sont là, c'est le côté immergé de l'iceberg.

Il faut aussi comprendre que le but du cerveau est que tu restes en vie ! Peu importe les moyens d'y arriver. Il va donc tirer des leçons de tes expériences, de celles de tes aïeux et installer des stratégies pour que l'instant d'après tu sois encore là.

Il te lancera des alertes pour que tu te réajustes et le fera tant que tu ne le comprendras pas, il pourra même aggraver les symptômes pour vraiment te faire réagir.

Ton cerveau a donc énormément de choses à partager avec toi, mais la communication entre ces parties de conscient et inconscient ne se fait pas forcément si facilement ; voilà pour le neurotraîneur intervient.

Il a des clés de lecture et facilite la communication entre Toi et Toi. Il traduira donc ce que tu as à dire au moment où tu le consultes et t'aidera avec ton accord à trouver une meilleur façon d'agir.

DONC TOUT PEUT S'EXPLIQUER ?

Il est possible d'expliquer et de comprendre bien des choses sur soi avec le neurotraining, que cela soit sur des traits de caractère comme sur des façons d'agir et/ou de réagir. Une fois les éclaircissements faits alors , tu vas pouvoir par le biais d'un processus ou d'une meilleur option neurologique, que ton cerveau inconscient aura définit comme le mieux pour toi, réajuster tes futures façons de faire pour que cela soit aligné avec ton vrai toi.

UNE SÉANCE SUFFIT À TE COMPRENDRE ET À ALLER MIEUX ?

Tout dépend de ce que tu viens chercher !

Le neurotraining peut être « magique » à bien des égards , et pour autant ce n'est pas de la magie.

Je m'explique : je parle de côté « magique » car par le biais de ton corps tu vas pouvoir maintenir une position sur un sujet et complètement lâcher sur un autre sujet, c'est flagrant et impressionnant à chaque fois, tu te diras que tu ne savais même pas que c'était possible de savoir tout ça sur toi sans le savoir non plus. Tu verras des symptômes disparaître sans vraiment y croire au début. Tu vas sans t'en apercevoir changer tes façons de réagir face à

certaines situations. Tu n'arriveras donc pas à expliquer tous ces changements, mise à part que tu auras fait une séance de neurotraining.

Cependant ce n'est pas de la magie puisque cela peut prendre du temps pour que cela se mette en place, si une fois rentré chez toi tu ne suis pas ce que ton inconscient t'a dit de faire pendant la séance (ex : ne plus manger de produits laitiers, prendre certaines fleurs de Bach, envoyer une lettre, faire une activité physique...), si tu veux continuer comme avant sans changer consciemment quoi que ce soit, et donc si tu décides de ne pas changer (car il est possible que tu ne sois pas encore prêt) alors rien ne changera. Il faut avoir une vraie volonté de changement pour que la séance soit bénéfique.

QUELQUES EXEMPLES DE DÉCOUVERTE À SOI :

L'AUTO-SABOTAGE :

LE MOI NÉGATIF : CELUI QUI VEUT EXISTER DANS LE NÉGATIF

Le moi négatif est une stratégie du cerveau qui a été mis en place car en face d'une situation problématique voire dangereuse pour ta survie, il a trouvé cette solution. Bravo à lui car sinon tu ne serais pas là, SAUF, que ce moi négatif veut continuer à vivre lui aussi, et il va tout faire pour rester là. Il sera alors un aimant à situation problématique pour être de nouveau ce héros qui te sauve et continuer à exister. En faisant cela il attire seulement du négatif et bloque les situations positives qui vont te permettre d'évoluer et de te sentir bien.

En bref, plus tu seras triste, en galère, dans l'inconfort, plus lui sera fort et vaillant.

Alors merci à lui de nous avoir aidé mais maintenant il est temps de laisser la place au moi positif.



Et moi dans tout ça ?

Au fur et à mesure des années, j'ai senti cette peur évoluer et pas dans le sens souhaité. Cette peur pour tout et pas grand chose: appeler pour commander des pizzas, rentrer dans un nouveau lieu, devoir parler à des gens, la peur de ne pas réussir, prendre la route seule vers une nouvelle destination, faire une nouvelle activité, une activité inconnue, la peur d'avoir mal, de

tomber malade et en fin de compte avoir peur d'avoir peur.

Le voilà ce sacré moi négatif qui s'était bien caché : la peur d'avoir peur.

Voilà les premiers mots posés sur cette stratégie du moi négatif pour sa survie. La peur d'avoir peur prédomine la peur elle-même et empêche aussi les autres peurs d'exister et toutes prises de risques.

La simple peur ne suffisait pas, il fallait bloquer l'action dès le début pour éviter un quelconque risque de positivité.

En installant de la peur, trois possibilités s'offrent à moi : je me bats ou je reste immobile ou je fuis.

Mon moi négatif a compris que mes peurs me paralysaient et/ou me faisaient fuir. Ainsi je ne peux prendre des risques pour évoluer, aller mieux, amener à moi des situations positives puisque je reste dans cette zone de confort où tout est tranquille, simple, maîtrisé même si elle peut être aussi parfois sans goût.

En comprenant ce saboteur, en y mettant des mots, en ramenant tout cela au conscient alors j'ai ressenti du soulagement.

Ce n'était pas un soulagement pour trouver des excuses à mes comportements, des excuses à ce caractère de peureuse, mais simplement un soulagement de « j'ai compris, je peux avancer autrement maintenant ».

Une fois le moi négatif enlevé, je ne me suis pas transformée en superwoman, à tout faire sans crainte, je suis quelqu'un de peureuse et on me l'a aussi bien ancré, mais je n'ai plus peur d'avoir peur. Je sais que je peux avoir peur de certaines situations mais je n'anticipe plus comme auparavant

TON IDENTITÉ ?

SUIS-JE VRAIMENT MOI DANS TOUTES SITUATIONS ?

Il y a des situations qui t'amènent à réagir d'une certaine façon, mais est-ce le vrai toi qui se manifeste où est-ce un héritage que vient de s'exprimer à travers toi ?

Pour rappel : les enfants sont là pour guérir les problèmes de ses aïeux, et cela peut remonter à plusieurs générations avant soi.

En venant au monde tu arrives avec ce bagage pour pouvoir résoudre et guérir les anciens, et

ainsi , éviter que les futures générations ne les héritent.



Et moi dans tout ça ?

Je me suis aperçu durant ces années de formation au neurotraining, qu'il m'arrivait systématiquement quelque chose qui me préparait au thème du week-end de formation qui allait suivre, alors même que je ne connaissais pas les thèmes à venir (je ne voulais pas m'auto-influencer car mon mental est assez fort chez moi), comme quoi , tout est relié dans l'invisible.

Lors d'un week-end de formation, par manque de temps je n'ai pas pu recevoir une procédure en soin qui concerné l'identité. Nous avions programmé avec une autre étudiante de le faire 4 jours après.

Deux jours avant ma séance, je prends très mal des dires de mon père, je tombe malade dans l'heure qui suit avec d'énormes maux de gorge et un début d'extension de voix. Je me refuse de tomber encore plus malade à cause de cela et décide d'aller lui parler. Étant maman , j'encaisse beaucoup de problème dont je peux être l'origine pour mes enfants, et considère depuis lors , que mes parents sont tout autant capables d'accepter et de recevoir mes souffrances les concernant.

Je prends beaucoup sur moi, car c'est un exercice très périlleux pour moi que de réussir à m'exprimer sur mes ressentis, mes colères et encore plus auprès de mon père. Je commence donc à lui parler et au fur et à mesure de mon monologue, j'explose complètement, je m'énerve, je perds le contrôle et lui crache au visage bien des choses. N'ayant fait de crise d'adolescence , je pense que ce jour là, beaucoup de choses sont sorties.

Arrive le jour J, et la séance me révèle que j'étais transfert d'une femme de ma famille de 4 générations au dessus de moi du côté de mon père, qui avait subit de la frustration car elle n'était ni écoutée et ni considérée par les hommes.

Une fois l'équilibration faite, et, après avoir digéré les émotions des jours précédents, j'ai analysé et compris qu'il y avait un lien direct entre cette aieule et ma façon de réagir face à mon père.

J'ai donc hérité de ses problèmes , il fallait que je puisse expérimenter des situations semblables afin de m'en séparer et de la soulager de cela. Ainsi j'ai éliminé un comportement inapproprié pour les futures générations de ma famille. Je ne me dédouane pas de ma façon de réagir pour autant, je n'ai eu sur le moment pas d'autre choix que de le faire comme ça. La

séance m'a permise de me rendre mon pouvoir et ainsi d'avoir le choix de réagir différemment face à de futures situations semblables.

FAIRE PARTIE DE CETTE FAMILLE



Quelques fois, pour ne pas dire pour la plupart du temps, il se passe des événements dans ta vie, tout simplement pour prouver que tu fais partie de TA famille.

Et moi dans tout ça ?

- J'ai eu 3 enfants, avec 3 naissances douloureuses, très longues et pour le dernier avec un énorme risque que cela soit pour l'enfant et pour moi. Voulant comprendre pourquoi j'avais vécu ce dernier accouchement de cette façon, j'ai donc fait une séance.

Les réponses furent claires et rapides : les femmes avant moi dans ma famille ont toutes eu des accouchements difficiles, voire mortels. Il était donc inscrit dans ma génétique que pour faire partie de cette famille, il fallait souffrir en donnant la vie.

Lorsque des événements se répètent, il est bon d'en connaître les causes afin de les débrancher pour soi ainsi que pour les futures générations.

- Avant d'avoir eu mes enfants, j'ai été 3 fois enceinte.

La fin de ma toute première grossesse fut particulièrement difficile à vivre, j'ai beaucoup travaillé dessus pour que ces blessures émotionnelles se libèrent, et, que mon mental s'apaise.

Cependant lors d'une séance la problématique resurgit. Je ne m'y attendais pas, et, est été très surprise de devoir de nouveau en parler. Je pensais réellement m'en être libéré grâce à toutes ces consultations avec une psychologue. J'en avais même parlé à mes enfants.

Mais voilà, mon inconscient n'en a pas fini avec ce passé, et, l'exprime par les tests physiques que l'on utilise en neurotraining.

Tout comme pour les difficultés de mes accouchements, les premiers nés ne devaient pas exister pour montrer que je faisais partie de cette famille, de cette lignée de femmes, comme si il devait exister une solidarité féminine au sein de cette épreuve difficile.

Quel soulagement de savoir que j'ai débranché cet héritage pour ma fille et ma future descendance féminine.

LE PROJET SENS : UN PROJET POUR TOI, ANCRÉ EN TOI AVANT MÊME TA NAISSANCE

Quand un bébé vient de naître, la plupart des personnes l'associe à de la pureté, un ange, un côté vierge, un être qui a tout à écrire pour son futur, immaculé de blanc pour bien imaginer cette naissance.

Or, ce petit être arrive avec déjà quelques bagages. Ce ne sont pas des bagages qui sont complètement à lui, il les a simplement pris, tels des cadeaux de ses parents, de son arbre généalogique et même de la société.

La société attend des attitudes, des capacités différentes selon si tu es une fille ou un garçon, selon si tu viens d'un milieu riche, moyen ou pauvre, selon ton lieu de résidence, selon ton origine culturelle, et aussi, selon ta place dans la famille.

Tout le monde a des attentes, des visions différentes sur toi, des projections sur toi avant même ta naissance puis par la suite aussi.

Les premières personnes qui ont un rôle dans ta vie sont les parents et le bébé lui-même. C'est un petit cercle d'attente et de projets qui aura de plus en plus d'importance et d'impact dans ta vie au fur et à mesure des années.

Et moi dans tout ça ?



Dans l'inconscient du monde, il est important de transmettre son nom de famille pour perpétuer sa lignée, il faut donc avoir un garçon.

Le premier né dans ma famille est une fille, cela ne pourra se faire par elle, cependant mes parents ne voulant pas d'enfant unique, il y avait encore une possibilité par la suite. Le nom de famille est important et à cela s'ajoute l'envie d'avoir le « choix du roi », ce qui veut dire un enfant de chaque sexe, ce qui permet à chaque parent d'avoir son « mini lui ».

J'arrive donc en seconde, avec une envie de garçon dans l'inconscient collectif et dans le conscient de ma mère pour que mon père ait un fils, mais me voilà fille. A cela s'ajoute le fait que pour mon père ce n'était pas le bon moment, un début de grossesse compliqué avec un risque de perte du bébé car « j'étais décrochée » puis un accouchement très long.

Le choix du prénom fait aussi parti du projet d'un bébé, et il a donc de l'importance car il

est porteur d'énergie du passé, de son histoire et/ou de sa signification.

Il se trouve que c'est ma sœur qui a proposé mon prénom et que cela a plu à mes parents.

Mon prénom signifie « celle qui doit être aimée ».

Je ne suis pas encore née que me voilà grandir dans la peur de ma mère de me perdre, et donc de mourir, d'un non souhait d'existence par mon père et d'une non correspondance sexuée avec un rôle de seconde mais aussi de troisième (car le premier enfant de ma mère n'a jamais vu le jour) ; ce qui veut dire que je suis là pour stabiliser, consolider, réunir ma famille, tout en me faisant aimer.

Ça se retrouve chez moi ?

Prenons ces points les uns après les autres :

- ma mère et sa peur de me perdre : j'étais tout le temps collée à elle étant enfant.

La possible crainte de mourir quand j'étais dans son ventre : jusqu'à la naissance de ma fille, lorsque j'étais malade, je ressentais le besoin de la présence de ma mère.

- Le mauvais timing pour mon père : une crainte de lui, très peu d'échange avec, en société je ne me fais pas remarquer voire je me fais toute petite.

• Ma place dans la famille : dans mon noyau familial, lorsqu'il y a des soucis je suis là pour écouter et essayer d'apaiser les tensions, je rassemble les personnes lorsqu'il y a des moments difficiles pour qu'on se soutienne. J'ai besoin que ma famille n'habite pas loin de chez moi.

- Le choix de mon prénom : j'ai toujours écouté les conseils de ma sœur, par exemple elle a permis que je ne tombe pas dans une sorte d'anorexie au moment de l'adolescence. Je me confie plutôt à elle qu'à mes parents, son regard sur ce que je fais est tout aussi important voire plus que celui de mes parents sur ce que j'entreprends.

• Mon prénom : le « doit être aimée » est ancré au plus profond de moi. Cette problématique revient régulièrement dans des procédures différentes dont celle de l'étoile à 5 branches.

- Naître fille et non garçon :- mon mari, mes enfants et moi portons tous les deux noms de famille.

- Depuis mes premières menstruations et jusqu'à il y a peu de temps ; à chaque ovulation et à chaque règle, j'avais d'horribles douleurs aux ovaires.

L'ÉTOILE À 5 BRANCHES

Une jolie forme qui en neurotraining est le symbole d'une défense émotionnelle. Cette défense se met en place dès le départ, elle fait parti de notre identité. elle représente notre façon d'être, ce que l'on ressent envers nous même et envers l'extérieur, ce que nous cherchons à vivre et comment nous nous comportons avec les autres. Nous ne pouvons l'effacer mais par contre en équilibrant chacune des branches , nous allons reprendre notre pouvoir en choisissant d'utiliser ou pas certaines d'entre elles.

Et moi dans tout ça ?



En faisant mon étoile, j'ai pu m'expliquer encore une fois certaines de mes réactions face à des situations banales. Et quand je les combine avec le projet sens alors beaucoup de choses me sautent aux yeux ; en voilà 2 :

~ La branche correspond à mon identité (à ce que je vais chercher toute ma vie) est « je ressens non entendu ». Je me suis retrouvée à plusieurs reprises dans ma vie, à ne pas me sentir écoutée par les autres, au point de m'arrêter de parler en pleine phrase pour voir si on allait me demander de continuer. Je vous le donne en mille, je n'ai jamais fini de raconter mes histoires.

Et avec le recul, je me rends bien compte aussi , que je ne m'écoute pas moi même non plus. J'étais complètement coupée de mes ressentis émotionnels (je le suis de moins en moins), j'étais seulement aux aguets des émotions des autres. C'est d'ailleurs parce que cette communication avec moi même est coupée que mon inconscient me le fait comprendre en passant par des maux.

~ La branche correspondant à ce que je ressens vis-à-vis de moi est « je me sens sans amour ». À cela il faut combiner la signification de mon prénom « doit être aimé ». Je me dois donc d'être aimé et pourtant je me sens sans amour. Je fais donc beaucoup de choses pour me faire aimer des autres et oublie de penser à moi, de prendre soin de moi et de m'aimer avant tout. Cela fait parti de mon combat journalier.

LE CYCLE DE MORT

Un nom qui fait peur mais qui apporte beaucoup en connaissance sur soi.

En faisant cette procédure , nous découvrons quelles sont nos « organes » avec des faiblesses. Sur 12 organes répertoriés , nous en avons 5 qui sont notre kryptonite à nous. Cela

va se montrer par le biais physique avec certaines maladies.

Pour notre santé, il est important de connaître nos faiblesses afin d'être plus attentif à eux et d'en prendre soin.

Et moi dans tout ça ?



Ma kryptonite : • le triple réchauffeur s'occupe entre autre des hormones, des liquides dans le corps.

- La vésicule biliaire s'occupe de de la bile, aide à digérer les matières grasses.
- L'estomac transforme les aliments
- la vessie stocke les liquides avant l'élimination
- le gros intestin absorbe l'eau et les éléments nutritifs, fait passer les déchets

Je comprends alors que mes multiples maux de ventre ont avant tout une explication énergétique, et, sais que je dois y prendre soin en prévention avec une attention particulière sur mon alimentation , des prises de compléments alimentaires régulières et adaptée à mon métabolisme, et j'aurais aussi une attention particulière sur mes hormones, ma lymphe et mon système urinaire.

CONCLUSION :

Il n'y a pas de hasard, que de belles rencontres, je pense que si le neurotraining a débarqué dans ma vie, c'est que j'étais prête à me découvrir, à me comprendre, à grandir, et à être alignée avec mon Moi, et, non avec le moi que les gens pensaient, que j'étais et voulaient, que je sois. Il était temps que je retrouve mon pouvoir en fonctionnant par la suite par choix et plus par non choix.

J'ai pu diminuer voire effacer certains symptômes physiques car j'ai compris pourquoi je les avais et qu'ils ne m'appartenaient pas forcément. J'ai aussi ouvert des « vannes » émotionnelles qui agissaient sur certains de mes comportements. Mon mental contrôle encore bien tout cela, mais j'en suis consciente, et ça change bien des choses.

Le neurotraining est donc, parmi bien d'autres fonctions, un outils de découverte à soi, et qui, permet de retrouver son pouvoir de décision, de ne plus agir par habitude et par non choix.

En fin de compte nous sommes chacun d'entre nous fait avec tellement de couches que le travail sur soi ne se finit jamais, mais nous amène à être une meilleure version de nous même à chaque pas.

J'ai voulu à la base me lancer dans cette aventure pour aider les gens, et, libérer des mémoires pour que mes enfants aient moins de boulets à traîner, et en plus de cela, je me ré-aligne avec qui je suis et j'ai fais ma propre connaissance.

Alors bonjour Amandine, moi c'est Amandine.



REMERCIEMENTS

Merci à José de nous avoir transmis tes savoirs, pratiques et ton travail avec bonne humeur, jeux de mots , champagne, gentillesse, respect tout en nous bousculant pour notre plus grand bien.

Merci aussi aux autres formateurs : Laurent, Marie-Hélène et Laurie pour vos formidables formations, et votre patience.

Merci à tous ces gentils superviseurs qui nous ont accompagnés, guidés dans nos séances.

Merci à toutes les personnes de la promo, nous étions des inconnus, et pourtant depuis le premier jour, j'ai ressenti de la bienveillance et du respect, nous avons partagé de grands moments bouleversants sans nous juger. Que cela fait du bien !

Merci à mes différents binômes de m'avoir permis d'avancer sur mon chemin, et aussi pour nos pleures , nos rires, nos fou-rires partagés.

Merci à mon mari de m'avoir écoutée, comprise, d'avoir eu foi en ce nouveau chemin que j'ai voulu parcourir et de m'avoir aussi soutenu durant ces dernières années.

Merci à mes enfants de m'avoir et de continuer à me pousser à être moi, à me surpasser et d'avoir une telle confiance en moi que je ne peux qu'avancer sur mon chemin.

Et merci à moi-même d'avoir osé entreprendre cette fabuleuse et enrichissante formation.



BIBLIOGRAPHIE

Cours de neurotraining 2021-2024 , José Chouraqui