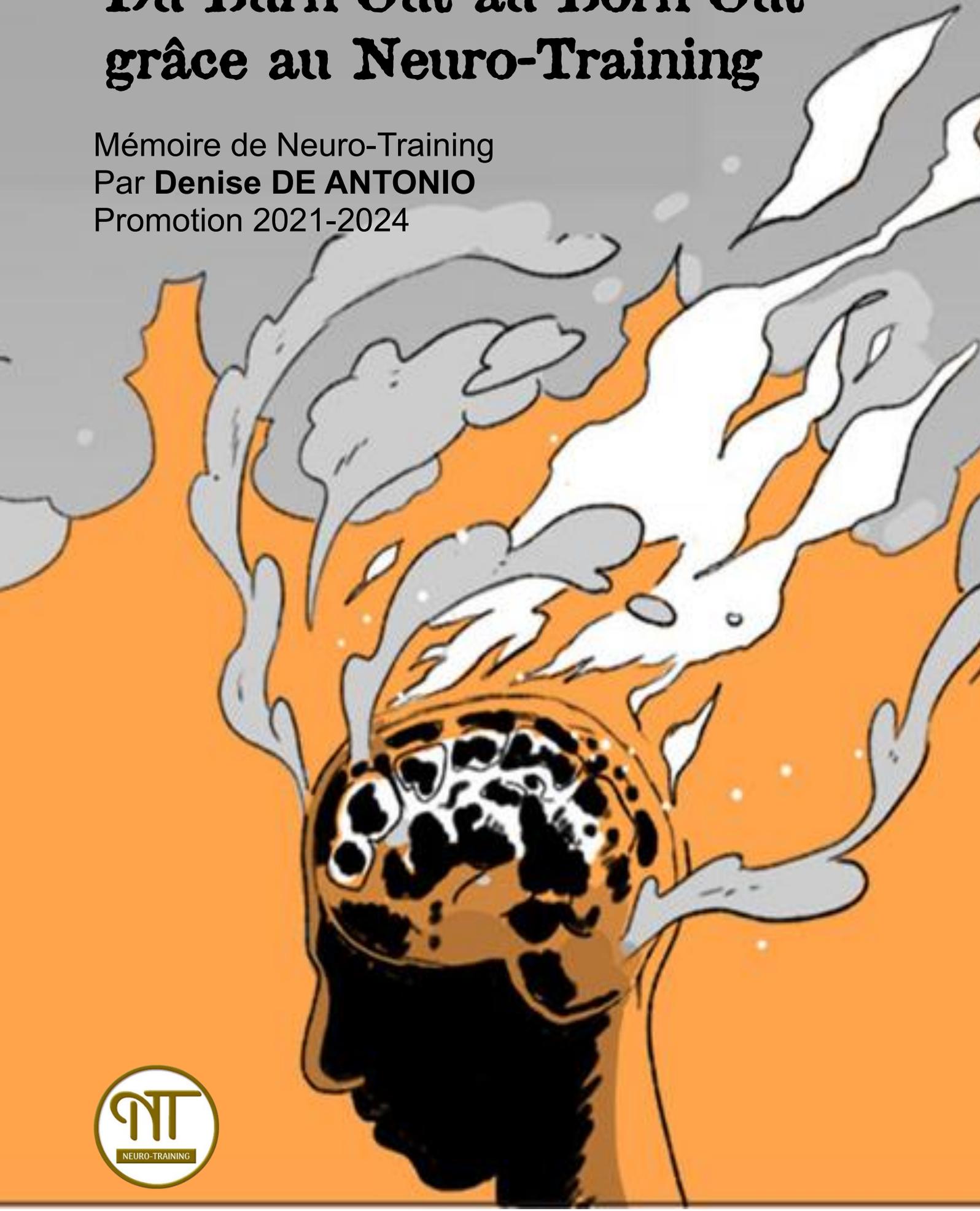


Du Burn-Out au Born-Out grâce au Neuro-Training

Mémoire de Neuro-Training
Par **Denise DE ANTONIO**
Promotion 2021-2024



SOMMAIRE

RÉSUMÉ	3
INTRODUCTION : PARCOURS PERSONNEL.....	4
PARTIE I : COMPRENDRE LE BURN-OUT	6
Qu'est-ce que le burn-out ?.....	6
Qu'arrive-t-il lorsque le burn-out vous gagne ?	7
Quels sont les symptômes ?	8
Quelles sont les causes ?	10
PARTIE II : RETROUVER SA FLAMME GRÂCE AU NEURO-TRAINING ...	12
1ère étape : Comprendre le Contexte	12
a) La première barrière de défense de l'organisme, <i>Les Fascias</i>	12
b) La communication interactive entre le cerveau et le reste du corps, <i>l'Atlas ou vertèbre C1</i> :.....	13
c) La façon privilégiée de se défendre, <i>Défenses</i>	13
d) Un problème d'alignement, <i>Muscle indicateur</i>	14
e) Un stress, <i>9 phases de test</i>	14
f) Autres informations nécessaires, <i>Témoins</i>	15
2ème étape : Trouver sa nouvelle métaphore de vie	18
3ème étape : Récupérer et éviter la répétition	19
a) les Défenses Primaires	19
b) Récupération Mentale: changer sa perception pour trouver des solutions et s'adapter aux situations	20
c) Récupération Émotionnelle : pouvoir exprimer ses valeurs, exprimer qui nous sommes	21
d) Récupération Physique : pour fonctionner et agir correctement, pouvoir sortir de sa zone de confort	21
e) Récupération Énergétique: pour que l'énergie circule librement, de façon fluide, il faut corriger les déséquilibres d'énergie.....	22
EXEMPLE DE SÉANCE DE NEURO-TRAINING POUR UN BURN-OUT ...	24
CONCLUSION.....	26
REMERCIEMENTS	27
BIBLIOGRAPHIE	28

RÉSUMÉ

A travers ce mémoire je souhaite montrer en quoi le Neuro-Training est un merveilleux outil pour aider les personnes victimes d'un burn-out à retrouver leur flamme.

En introduction je vous parlerai de ma propre expérience : ce qui m'a amenée à m'intéresser au Neuro-Training et en quoi il m'a aidée à me reconstruire après un burn-out.

Dans un premier chapitre je décrirai :

- ce que recouvre le terme de burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel.
- quelques-uns des symptômes constitutifs du burn-out.
- quelles peuvent en être les causes.

Dans un deuxième chapitre je présenterai les différents outils du Neuro-Training qui peuvent permettre de :

- comprendre en quoi notre fonctionnement influencé par nos conditionnements hérités ou construits, nos croyances, nos peurs, nos habitudes, etc., peut nous rendre sensibles au burn-out.
- récupérer après un burn-out.
- trouver sa nouvelle métaphore de vie, rebondir, retrouver sa flamme et le CHOIX.

INTRODUCTION : PARCOURS PERSONNEL

Au cours de mes trente-trois années de vie professionnelle j'ai vu le monde du travail évoluer :

- j'ai accompagné ou subi plusieurs réorganisations dont le rythme s'est accéléré au fil des années.
- j'ai pu observer la déshumanisation et le désarroi du management soumis à des objectifs de compétitivité sans cesse accrus et à la pression des résultats.
- avec l'apparition des outils numériques, la qualité des relations humaines s'est dégradée, isolant chacun derrière son écran d'ordinateur.
- les open spaces n'ont pas suffi à fluidifier les relations et ont au contraire ajouté de l'inconfort sonore, et poussé à s'isoler encore plus sous son casque.
- les objectifs sont passés de collectifs à 100 % individuels exacerbant l'individualisme.

Chacune des réorganisations et des plans sociaux a rajouté de l'insécurité et des conflits.

Les objectifs imposés ont perdu de plus en plus de sens à mes yeux et se sont éloigné de mes valeurs.

J'ai vu au fur et à mesure des collègues, puis des amis, puis mon conjoint «craquer», on ne mettait pas encore de nom sur ce phénomène.

Avec ma longue expérience je me sentais à l'abri, j'étais suffisamment lucide, détachée de toute ambition professionnelle, épanouie dans ma vie personnelle, pour ne pas «tomber» à quelques années de ma retraite.

Mon conjoint, lui qui l'avait vécu avant moi, m'avait alertée. Mais je ne l'ai pas écouté, entendu, enfermée dans mes croyances.

Et puis un jour, une nuit plus précisément mon cerveau a dit STOP.

La descente aux enfers a commencé...

Grâce à une médecine du travail très experte sur le sujet (et pour cause), à un grand soutien de mon conjoint et de ma famille j'ai réussi à ne pas sombrer. Il n'était plus question pour moi de retourner à mon poste, mon cerveau limbique (lutte ou fuite) avait pris le pouvoir.

J'ai pu bénéficier d'un plan de départ et la question de la reconversion s'est posée.

Je cherchais une activité en adéquation avec mes valeurs et qui pourrait donner du sens à ma vie professionnelle, ma sœur m'a parlé du Neuro-Training. Je suis allée sur le site, je me suis inscrite pour les quatre premiers stages et me voici entamant ma troisième année.

Et je peux dire qu'après avoir touché le fond, grâce au Neuro-Training j'ai vécu une renaissance.

J'ai compris le contexte et pourquoi je fonctionnais de cette manière.

J'ai récupéré mon énergie, ma flamme, j'ai commencé à me libérer de certaines couches de mon conditionnement, j'ai appris à exprimer mes valeurs et retrouvé le CHOIX.

PARTIE I : COMPRENDRE LE BURN-OUT

Qu'est-ce que le burn-out ?

La traduction littérale du «burn-out» est «s'éteindre», comme une bougie complètement consumée.

L'expression burn-out est traduite en français comme «syndrome d'épuisement professionnel». C'est une notion différente de celle de stress dont il est une des conséquences.

Le syndrome d'épuisement professionnel est une réaction prolongée à des facteurs de stress professionnels chroniques, émotionnels et interpersonnels. Il atteint particulièrement des salariés très motivés: c'est la maladie des enthousiastes et des impliqués.

Il est parfois décrit comme la phase finale d'un processus en tant qu'«état d'épuisement **physique**, **émotionnel** et **mental** lié à une longue exposition à des situations exigeant une implication émotionnelle importante»

Il se développe progressivement chez certaines personnes exposées à des conditions de travail frustrantes et démotivantes. Face à la fatigue, au sentiment d'échec et aux difficultés de concentration, celles-ci tendent à travailler toujours davantage pour essayer de retrouver satisfaction et confiance en elles. Si les conditions de travail restent difficiles, un cercle vicieux s'installe jusqu'à l'épuisement.

Les salariés qui ont des tendances au perfectionnisme, à l'hyper-implication, à la nécessité de tout contrôler, ceux qui ne savent pas déléguer sont particulièrement à risque de burn-out.

Maslach et Leiter, deux chercheurs américains, décrivent le burn-out au travers de «**l'écartèlement entre ce que les gens sont et ce qu'ils doivent faire**. Il représente une érosion des valeurs, de la dignité, de l'esprit et de la volonté, une érosion de l'âme humaine.

C'est une souffrance qui se renforce progressivement et continûment, aspirant le sujet dans une spirale descendante dont il est difficile de s'extraire...

Qu'arrive-t-il lorsque le burn-out vous gagne ?

En fait, trois événements surviennent: vous vous sentez chroniquement épuisé, vous vous détachez de votre travail et vous vous sentez de plus en plus inefficace dans votre job **avec le sentiment de ne plus réussir à faire «correctement» votre travail.**

Le syndrome d'épuisement professionnel se traduit donc à la fois par :

- **une érosion de l'engagement (en réaction à l'épuisement).**
- **une érosion des sentiments (à mesure que le détachement s'installe).**
- **une érosion de l'adéquation entre le poste et le travailleur (vécue comme une crise personnelle).**

Dans les cas les plus extrêmes, le travailleur peut se trouver dans un état physique et psychique tel qu'il ne peut pas poursuivre son activité de travail, ce qui peut être vécu comme une rupture, un effondrement soudain, alors que des signes avant-coureurs pouvaient le laisser présager.

Quels sont les symptômes ?

Le burn-out se traduit d'abord par des **signes physiques**: fatigue permanente, mal de dos, insomnies, migraine, maux de ventre, infections fréquentes, etc.

Une **souffrance psychique** peut également se manifester: un vide émotionnel, de l'anxiété sous toutes ses formes, de l'irritabilité, une tendance à s'isoler, des difficultés de concentration, un sentiment d'être dépassé par les événements ou de la démotivation.

Puis la personne épuisée devient anormalement froide et indifférente, elle s'isole émotionnellement et fait preuve d'un **détachement inhabituel**.

Le plus souvent, les signes physiques disparaissent spontanément, mais sans que cela ne soit pour autant le signe d'une amélioration durable de l'état de santé.

Lorsque les conditions de travail continuent à être insatisfaisantes, d'autres signes caractéristiques apparaissent progressivement: frustration, sentiment d'échec et détachement excessif vis-à-vis des événements et de l'entourage.

Des troubles du comportement alimentaire peuvent apparaître, voire des toxicomanies (alcool, drogues, médicaments). L'épuisement, lorsqu'il persiste, peut également déclencher une dépression avérée qui vient aggraver le burn-out, pouvant aller jusqu'au suicide.

Les personnes souffrant d'épuisement professionnel pendant de longues périodes semblent prédisposées à d'autres problèmes de santé, tels que maladies cardiovasculaires, diabète de type 2, surpoids ou obésité.

Puis d'autres symptômes apparaissent liés à un épuisement **moral** et **émotionnel** qui affectent les Fonctions Cérébrales:

- sentiment d'impuissance entamant la confiance en soi.
- sentiment d'échec permanent, dévalorisation.
- impression d'être isolé du reste du monde.
- perte de motivation pour les activités plaisantes en temps normal.
- incapacité à visualiser un avenir positif.

En résumé les manifestations qui peuvent y faire penser sont les suivantes :

- **émotionnelles:** anxiété, tensions musculaires, tristesse ou manque d'entrain, irritabilité, hypersensibilité, absence d'émotion, manque d'estime de soi, perte de confiance en soi.
- **cognitives:** troubles de la mémoire, de l'attention, de la concentration, du raisonnement et perte de certaines fonctionnalités du cerveau.
- **comportementales ou interpersonnelles:** repli sur soi, isolement social, comportement agressif, parfois violent, diminution de l'empathie, ressentiment et hostilité à l'égard des collaborateurs, comportements addictifs.
- **liées à l'attitude ou à la motivation:** désengagement progressif, baisse de motivation et du moral, effritement des valeurs associées au travail, doutes sur ses propres compétences (remise en cause professionnelle, dévalorisation).
- **physiques non spécifiques:** fatigue, troubles du sommeil, troubles de type lombalgies, cervicalgies, etc), crampes, maux de tête, vertiges, perte d'appétit, troubles digestifs, troubles du comportement alimentaire.

Quelles sont les causes ?

Le burn-out résulte en général de différents facteurs associés, dont la plupart sont professionnels. Les personnes qui en souffrent se plaignent d'être surchargées de tâches en permanence, de manquer d'autonomie, de supporter des responsabilités mal définies et d'être insuffisamment reconnues pour leur travail.

Certaines personnes très impliquées dans leur travail, adeptes du perfectionnisme et de nature ambitieuse semblent davantage prédisposées à l'épuisement professionnel.

De lourdes responsabilités familiales et des conflits personnels inconscients vécus simultanément aggravent cette prédisposition, de même que la solitude affective. Le burn-out semble affecter hommes et femmes en proportions égales.

Le syndrome d'épuisement professionnel provient de la rencontre entre un individu et une situation de travail dégradée. Il peut s'expliquer à la fois par des **caractéristiques liées au travail et à l'individu**

Les caractéristiques **liées au travail**:

- Les exigences au travail (intensité et temps de travail).
- Les exigences émotionnelles.
- Le manque d'autonomie et de marges de manœuvre.
- Les mauvais rapports sociaux et relations de travail.
- Les conflits de valeur et la qualité empêchée.
- L'insécurité de la situation de travail.
- Les moyens qui ne sont pas en adéquation avec la mission mettant le collaborateur en situation d'échec.

Les caractéristiques **liées à l'individu** :

- Les traits de personnalité jouent un rôle dans la survenue de l'épuisement professionnel. On peut, notamment, citer le lien entre ce syndrome, l'instabilité émotionnelle (tendance à percevoir, construire et ressentir la réalité et les événements comme menaçants, pénibles et problématiques) et le caractère consciencieux (être méthodique, organisé, soigné, méticuleux, persévérant, etc.).

Un autre aspect individuel à prendre en compte est l'importance primordiale du travail dans la vie et l'identité de l'individu (sens donné au travail, valeurs qu'il véhicule). Cela se traduit pour l'individu par un engagement fort car c'est dans le cadre de son travail qu'il se sent utile et s'accomplit.

Engagé dans son métier mais confronté à des facteurs plus ou moins chroniques et importants (travail intense et temps de travail important, exigences émotionnelles, manque d'autonomie, de reconnaissance, conflits et violences au travail non régulés, souffrance éthique, insécurité de la situation de travail, etc.), l'individu mobilise toutes les ressources dont il dispose pour accomplir son travail.

En cas de déséquilibre entre ses ressources et les exigences auxquelles il doit faire face, l'individu peut développer un état de stress qui, s'il demeure chronique, a des répercussions sur sa santé.

PARTIE II : RETROUVER SA FLAMME GRÂCE AU NEURO-TRAINING

1ère étape : Comprendre le Contexte

Dans tout processus de guérison il est important de comprendre et d'identifier ce qui a déclenché la pathologie, quels sont les conflits subconscients qui nous influencent, les valeurs qui sont réprimées, les programmations génétiques qui nous gouvernent.

Le Neuro-Training va permettre de trouver dans quel contexte se trouve le conflit qui maintient le problème et l'incapacité à récupérer.

Pour cela plusieurs outils sont à la disposition du Neuro-Trainer.

a) La première barrière de défense de l'organisme, Les Fascias



Ce sont toutes les parties «molles» du corps (membranes, ligaments, tendons, etc.). Ils s'imprègnent du vécu émotionnel et durcissent s'il est mal vécu.

C'est pourquoi tout traumatisme est gardé en mémoire par le fascia et entraîne une modification de sa motilité.

Tant que l'on garde la trace on garde l'histoire.

Tant que l'on garde l'histoire, on la répète.

On vérifiera donc si la problématique vient :

- d'une relation /extérieur (personne, travail, lieu, autre) => *Fascia Droit*
- de la relation /soi-même, d'où on vient (hérité) => *Fascia Gauche*
- d'un fonctionnement : défenses primaires, Problème d'identité, de programmes hérités, de problème d'expression, d'imaginaire ou de fonctionnement physique => *Fascias des deux cotés*

b) La communication interactive entre le cerveau et le reste du corps, l'Atlas ou vertèbre C1:

C'est la première vertèbre cervicale. Si elle est désalignée le cerveau ne peut plus communiquer avec le corps. Ne recevant plus d'instruction le corps doit alors compenser et fonctionner par défaut en nous éloignant de ce qui est prioritaire pour nous et en somatisant pour excuser notre non fonctionnement.

Grâce à la lecture du blocage de C1 et de ce qui la libère le Neuro-Trainer va identifier quel est le contexte prioritaire pour la séance:

- États Profonds: ce qui est automatique chez la personne
- Génétique: ce qui est hérité
- Temps/Espace: une problématique de temps (trop, pas assez, lent, rapide, le temps qui passe, etc.) ou d'Espace (trop d'espace, pas assez, prendre sa place,...)
- Énergétique: pas assez d'énergie disponible, problème de circulation de l'énergie, etc.



c) La façon privilégiée de se défendre, Défenses

Il existe plusieurs degrés de défense allant des schémas bénins jusqu'aux schémas invalidants.

On trouve des schémas physiques, émotionnels, mentaux et mêmes neurologiques. Tous nous servent à nous défendre contre quelque chose dans un domaine quelconque de la vie.

En nous habituant à ce mode de défense constant, nous entrons dans un système de conditionnement où de moins en moins de réactions de défense sont «normales».

S'il y a une réponse le Neuro-Trainer va identifier si :

- il y a des peurs => *Blocage*

- il y a un stress à la responsabilité (capacité à répondre de façon appropriée) => *Switching*
- il y a de l'auto-punition, de la culpabilité, un problème de lutte ou de fuite, un problème de sexualité, un problème de soif de ..., un problème de mouvement vers ...=> *Déshydratation générale et/ou spécifique*
- il y a un problème d'apprentissage, si elle ne voit pas de solution => *Inversion des méridiens VC, VG*
- la personne est transfert de quelqu'un d'autre => *Transfert ou répétition*
- il y a un conflit homme/femme non résolu => *X / II*

d) Un problème d'alignement, *Muscle indicateur*

Il faut vérifier les réponses musculaires par rapport à ses références génétiques pour nous assurer que les réponses musculaires nous donnent bien toute l'information et surtout l'information correcte.

Le Neuro-Trainer identifiera si:

- il s'agit de peurs qui l'empêchent de passer à l'action => *Blocage*
- la personne se retient de vivre sa vie, d'être elle-même, elle stagne => *Neuro-Lymphatique*
- il y a une problématique de choix, de s'incarner dans sa vie, d'acceptation de soi, des autres => *Neuro-Vasculaire*
- la personne est branchée à sa génétique, si elle manque d'énergie de vivre => *Points communs*
- elle fait quelque chose qu'elle ne devrait pas faire ou si elle ne fait pas ce qu'elle devrait faire => *Réflexes de main*
- elle est en harmonie avec ce qu'elle pense ou si ses schémas de pensée ne sont pas bons => *Réflexes de tête*
- elle a un manque de confiance en soi, de valorisation => *Segments Spinaux*
- elle a des difficultés à s'adapter, elle ne se sent pas protégée => *Réflexes Viscéraux*
- il y a des refoulements hérités => *Chromosomes*

e) Un stress, 9 phases de test

S'il y a une réponse c'est qu'il y a un stress et que le muscle ne peut pas répondre correctement, il faut le «clarifier». Il y a 9 façons de trouver un stress.

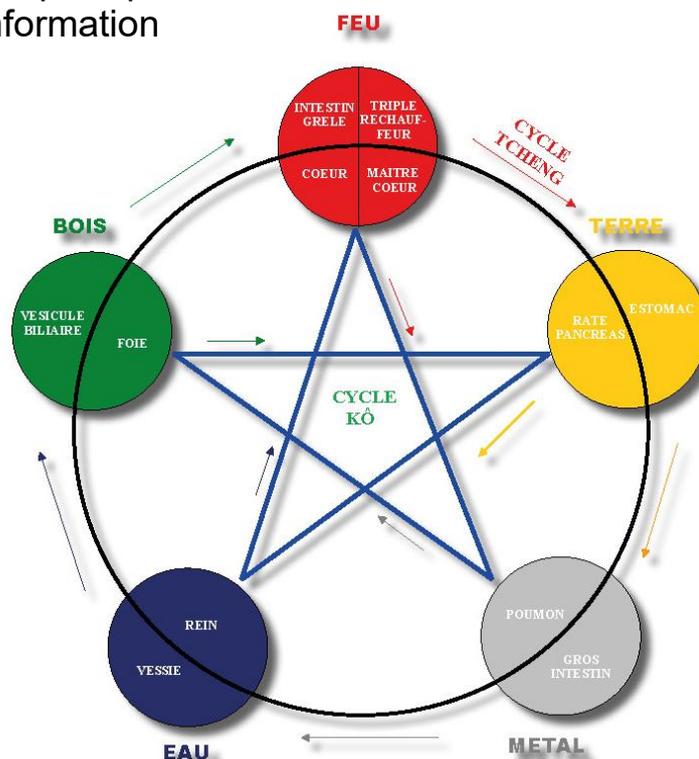
Le Neuro-Trainer identifiera de quel stress il s'agit :

- d'un problème d'adaptation dans le temps présent => *Gamma1 contraction*
- d'un problème d'adaptation par rapport au passé => *Gamma1 extension*
- d'un accident dans le passé qui empêche la personne de s'adapter dans le présent => *Gamma2 contraction*
- d'un refoulement d'une émotion, la personne n'arrive plus à compenser et il y a somatisation => *Gamma2 extension*
- si la personne est trop permissive => *test musculaire contingent*
- si il y a un problème de séparation ou de relation à ...=> *test musculaire simultané*
- si il y a un problème de capacité à supporter, trop de pression => *tension, contre-tension*
- si il y a une problématique de répétition => *activation musculaire répétée*

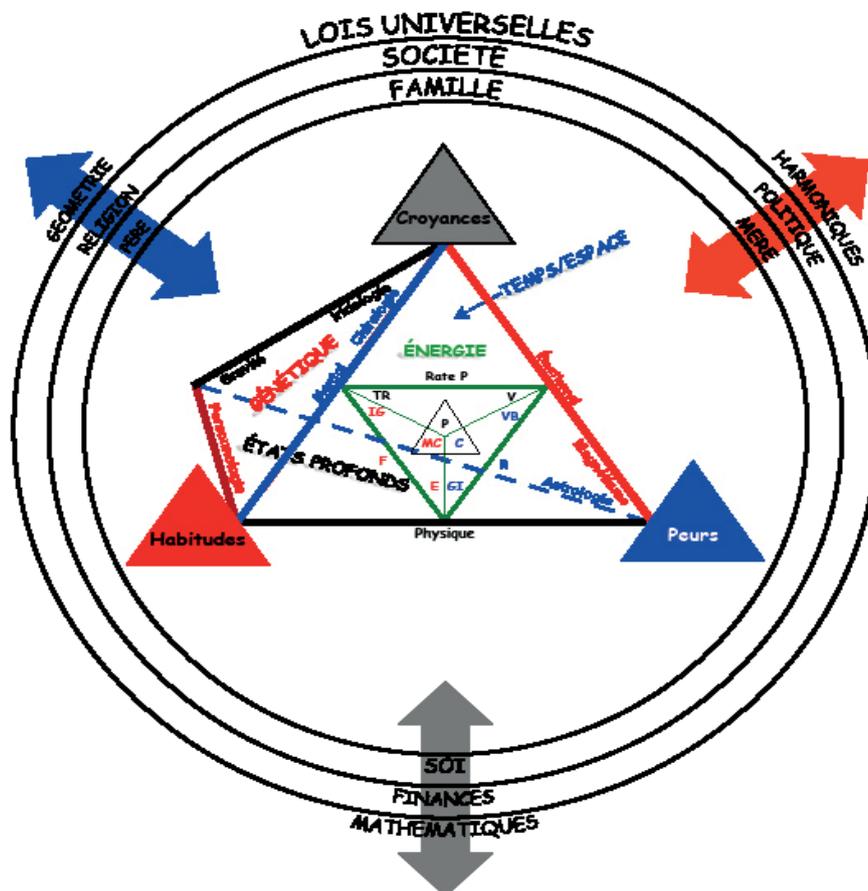
f) Autres informations nécessaires, *Témoins*

En fonction de ce que dit la personne en début de séance, ses plaintes, ses difficultés, ses freins le Neuro-Trainer pourra chercher d'autres informations:

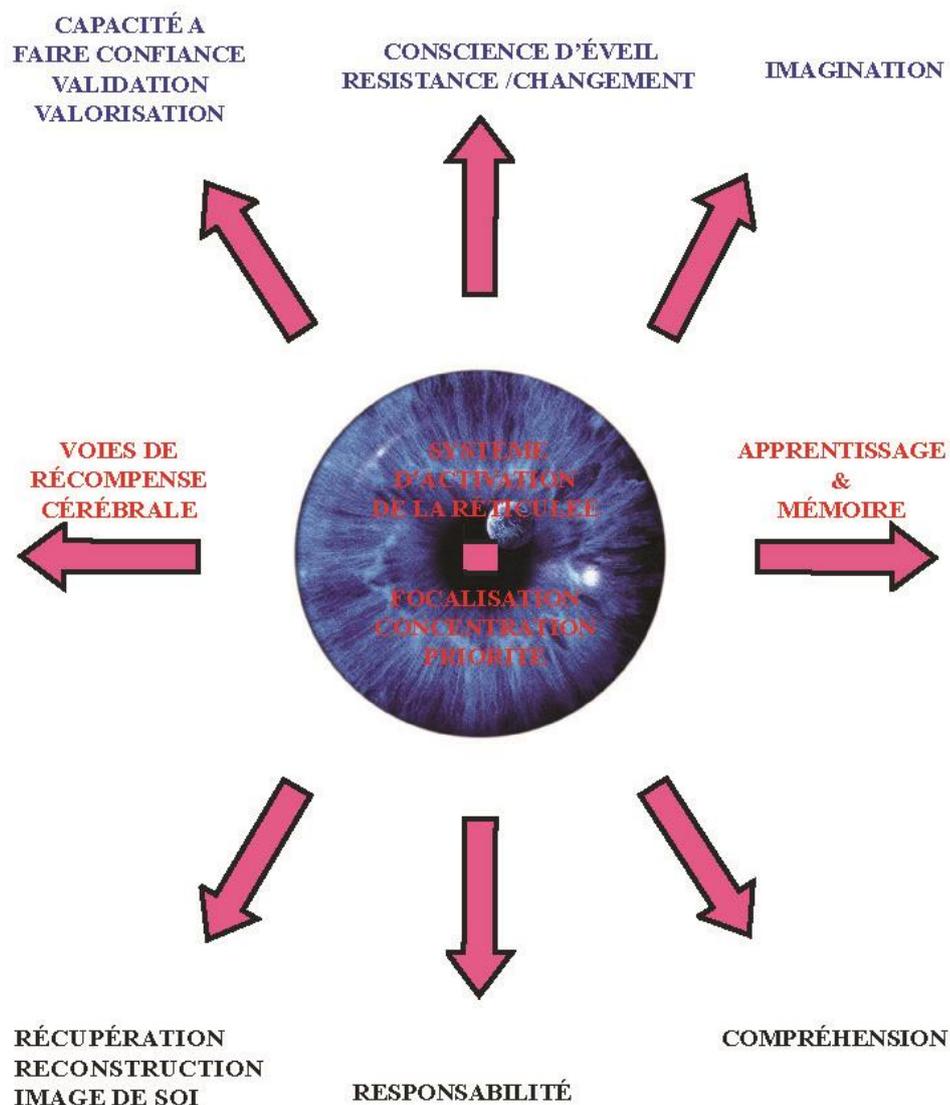
- au travers des Méridiens: en cherchant si il y a un problème de circulation d'énergie entre les méridiens , quel est celui qui est en déséquilibre et pourquoi , la recherche de l'émotion du méridien peut donner une information



- grâce au Modèle des Principes Universels (MPU) qui permet d'identifier les contextes spécifiques qui nous influencent et dans quel contexte est le conflit.
 - o a travers les Cercles (Intégration / extérieur): Lois Universelles, Société, Famille
 - o à travers les Triangles (Intégration personnelle):
 - Faces (énergie, génétique, temps-espace, états profonds)
 - Cotés (mental, émotionnel, physique, iridologie, traits du visage, chiologie)
 - Sommets (peurs, habitudes, croyances)



- Les Modes Digitaux: c'est le langage neurologique
- Les Fonctions Cérébrales: ce sont les fonctions sous le contrôle des hémisphères cérébraux qui permettent de penser, planifier, comprendre, imaginer ... Il y en a 9



- le Projet Sens en particulier, s'il répond, peut permettre d'identifier une programmation durant la grossesse (projet des parents pour l'enfant) qui influencera le comportement de la personne tout au long de sa vie.

2ème étape : Trouver sa nouvelle métaphore de vie

Lorsque toutes les informations qui permettent la compréhension de ce qui a causé le burn-out ont été identifiées, la deuxième étape, sans doute la plus importante, va consister à définir quel est l'objectif de la personne pour la séance.

Cet objectif doit être :

- Positif
- Actif
- Réalisable
- Énergétique
- Sans effet nocif ni pour la personne, ni pour personne d'autres

Toutes les informations identifiées dans la première étape vont aider à définir cet objectif.

Cet objectif permettra à la personne de comprendre quelle doit être la prochaine phase dans sa reconstruction ou dans sa nouvelle orientation.

Il devra être Prioritaire et Objectif.

3ème étape : Récupérer et éviter la répétition

a) les Défenses Primaires

Les premières séances vont souvent être consacrées à se libérer des défenses primaires car elles nous empêchent d'être nous-même, de fonctionner correctement, ce qui a pu amener au burn-out.



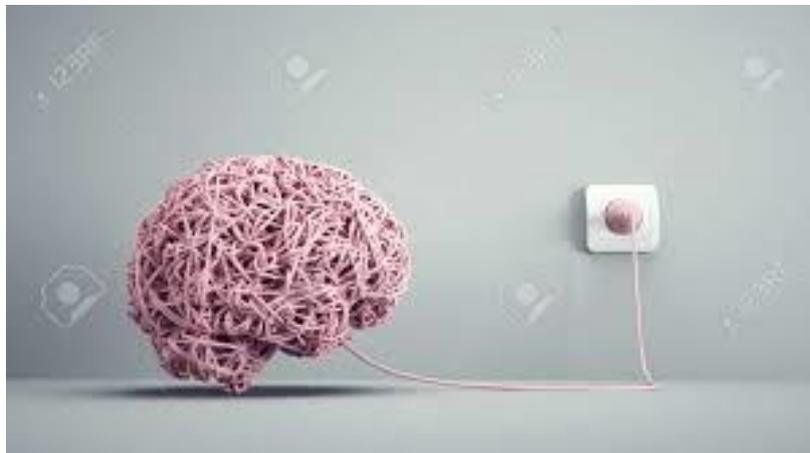
- Défenses Mentales => *Moi négatif*
les constructions mentales ont pris le pouvoir et empêchent la personne d'être elle-même, elle est bloquée dans son hémisphère Gauche (défense, survie), elle perçoit mal les situations.
- Défenses Émotionnelles => *Étoile 5 branches, Moi frustré*
donne les 5 références majeures de notre comportement. La personne a un problème de ressenti.
- Défenses Physiques => *Atlas primaire/ Moi en conflit*
lorsque la situation n'est pas naturelle, la personne n'arrive pas à agir.
- Méridiens => *Hara /Moi refoulé*
lorsqu'on vit mal les difficultés à cause de programmes de vie hérités ou appris ou lorsqu'on a un problème d'identité.
- Habitudes => *Système Lymphatique+ Soi Essentiel* lorsqu'on se retient d'être soi.
- Peurs => *Chaîne postérieure+ Soi Inspiré* limitations mentales.
- Croyances => *Glandes 2 points+ Soi Naturel* problématique de glandes (ex: diabète).
- Métaphore => *Stress surrénalien + Soi Véritable* lorsqu'on est déconnecté de son soi véritable.
- Famille => *Dettes/programmation*
lorsqu'il y a des programmations héritées.
- Société=> *Influence*
lorsqu'il y a un relationnel qui influence la personne de façon inappropriée.
- Lois universelles=> *Congruence des 4 faces du tétraèdre*
lorsqu'il y a des problèmes de sommeil, de stress

Lorsque la personne est libérée de ses défenses primaires, la phase de récupération peut démarrer.

95% de la séance va permettre de faire remonter des informations du subconscient vers le conscient pour permettre à la personne de comprendre ce qui la limite, la conditionne.

Pour 5% restants une option neurologique sera proposée pour corriger, équilibrer et aider la personne à savoir faire.

b) Récupération Mentale: changer sa perception pour trouver des solutions et s'adapter aux situations



Outils :

- les *Fonctions Cérébrales* : lors d'un burn-out elles peuvent être affectées ou inversées, elles seront alors peut-être à équilibrer.
- la *Chiologie* : c'est le miroir de la personnalité, c'est une ressource mentale qui peut également être une limitation et qui empêche de bien percevoir et de trouver la solution.
- *Doute hérité ou construit* : qui peut être exacerbé après un burn-out.
- Infusion de références de vie nouvelles: pour se permettre de reconstruire ses références de vie.
- *États Profonds* : chercher ce qui n'est plus automatique pour la personne et l'équilibrer si besoin.
- *Perception du Temps ou de l'Espace* : qui peut être déformée après un burn-out.
- *M.O.N mentales* (outils d'équilibration mentale)

c) Récupération Émotionnelle : pouvoir exprimer ses valeurs, exprimer qui nous sommes

Outils:

- *Traits du visage* : c'est une ressource émotionnelle qui peut être également une limitation et qui empêche de ressentir correctement.
- *Situations Inachevées* : quand la personne est dans l'attente, elle n'arrive pas à avancer.
- *Comportements face à la douleur* : liés à une douleur chronique émotionnelle, on cherchera le comportement positif associé à adopter.
- *Modes Oculaires répétés (alternative à l'EMDR)* : lorsque la personne n'arrive pas à gérer une situation.
- *Harmonie des Cerveaux* : on cherche à harmoniser le cerveau émotionnel (limbique) et les cerveaux périphériques afin de se sentir EN PAIX.
- *Les Fleurs de Bach* : pour rétablir l'équilibre et l'harmonie émotionnelle, en agissant sur l'état émotionnel elles facilitent le processus de régénération et de rééquilibrage.
- *l'ATM (Articulation Temporo Mandibulaire)* : elle est souvent associée à des refoulements et à des réactions émotionnelles, fonctionne comme un filtre du stress émotionnel et peut devenir moins efficace après un stress émotionnel.
- *Schémas Émotionnels* : lorsqu'une émotion est devenue répétitive.



d) Récupération Physique : pour fonctionner et agir correctement, pouvoir sortir de sa zone de confort

Outils :

- *Protocole 12 étapes* : qui permet de réaligner physiquement la personne après un stress.

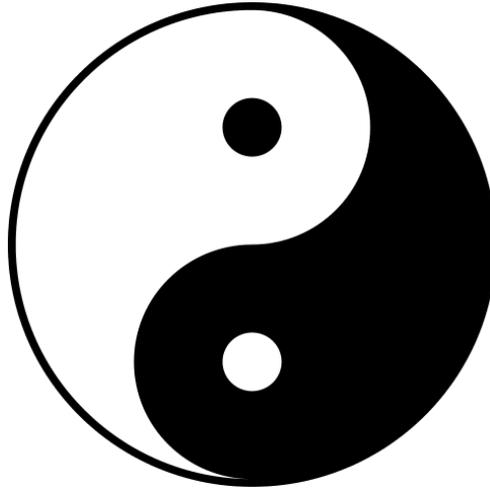
- Identification du *stade de dégénérescence* (mental, émotionnel, physique) et du *% d'énergie disponible* pour la récupération et équilibrage si demandé.
- Nutrition: identification des manques ou excès *des éléments de base de la vie* (vitamines, protéines, calcium, etc.) et équilibrage si demandé.
- *Système lymphatique* : associé au mouvement et à la rétention, lorsque la personne se retient d'être soi le système lymphatique est impliqué et sera peut-être à équilibrer.
- *Surrénales* : produisent l'adrénaline, le cortisol. Lorsque le taux d'adrénaline est insuffisant le corps ne fournit pas de réactions appropriées. Les causes peuvent être d'origine nutritionnelle mais aussi émotionnelle.
- *Centrage* : *os hyoïde* (équilibre structurel entre droite et gauche), démarche (capacité à bouger dans la vie), cloaques (mémoire d'abandon, incertitude).
- *Absorbeurs de Chocs* : quand les personnes n'arrivent pas à décider, elles avancent contre leur gré.
- *Réflexes Archaiques* (premiers *mouvements de l'enfance*) : ces réflexes peuvent être activés en cas de stress, ils seront à équilibrer si demandé.
- *Torsion Costale* : quand on n'arrive pas à être fort, notre armure est fragile et notre cœur exposé.
- Valves Ileo Caecale (peur de mal faire, de la réaction de l'autre) et *Valve de Houston* (frustration).
- *Toxicité* : parfois le corps est trop toxique ce qui interfère avec les corrections, il faut alors le nettoyer. Le Neuro-Trainer vérifiera si toxicité répond.



e) Récupération Énergétique: pour que l'énergie circule librement, de façon fluide, il faut corriger les déséquilibres d'énergie.

Car là où il n'y a pas assez d'énergie, il y a somatisation et là où il en a trop il y a compensation.

Il existe trois systèmes d'énergie: les méridiens (canal de communication entre le mental, l'émotion et le physique) , les figures 8 et les chakras.



Outils :

- Processus *YIN-YANG* :
 - Tester les *Points d'alarme du Hara* : système de défense des méridiens.
 - Tester le *Mode Nutritionnel* (écologie personnelle): équilibrer si demandé avec la source appropriée (plantes , herbes, minéraux).
 - Tester le *Mode Méridiens* : si répond il y a une problématique de schémas d'énergie primaires.
- *JIN Shin Jyutsu* : art de se connaître et de s'aider soi-même.
- *10 Troncs* : si problème d'identité, la personne ne sait pas qui elle est.
- *Expression* : en relation avec les refoulements hérités qui empêchent la personne de donner un sens à sa vie.
- *Figures 8* : permet de s'adapter aux sollicitations extérieures, ce sont les premiers à être déséquilibrés par le stress.
- *Chakras* : ce sont des plexus énergétiques en relation avec le système nerveux.

EXEMPLE DE SÉANCE DE NEURO-TRAINING POUR UN BURN-OUT

En italique les métaphores, interprétations

Lecture du corps

Au niveau des Fascias :

Fascia Droit : relation avec le travail (*stress*), au niveau de la génétique (*hérité*), localisé dans le crâne, temporal (*ne pas voir d'issue*)

Interprétation : ce que vient déposer la personne pour cette séance c'est sa relation de stress au travail qui est héritée. Elle ne voit pas de solution

Au niveau de la C1 ou l'Atlas :

Atlas Gauche (*relation envers soi*), génétique (*le contexte est génétique*).

Interprétation : son stress se traduit dans sa relation avec elle-même et c'est dans le contexte génétique qu'il faudra travailler la problématique

Défense :

Déshydratation, niveau émotionnel, culpabilité

Interprétation : se sent coupable d'être en burn-out

Muscle Indicateur :

Segments spinaux

Interprétation : se dévalorise

Segments :

Épaule Gauche, ne pas être à la hauteur

Interprétation : comme la personne ne se sent pas à la hauteur pour son travail, elle se dévalorise et se sent coupable

Autres témoins :

- Projet sens : programmation pour l'enfant : faire réussir l'enfant là où le père a échoué

Interprétation : son projet professionnel n'est pas le sien.

- Fonctions Cérébrales : Inversion Imagination/ Valorisation :

Interprétation : ne sait pas imaginer qu'elle a de la valeur

- Méridiens : Maître-Cœur, puissance

Interprétation : la personne ne se sent pas puissante

Objectif de la séance:

Faire une activité de soutien à des enfants pour reprendre confiance

Permission génétique :

Héritage : la personne s'identifie à son grand-père maternel, dont l'entreprise a fait faillite.

Équilibration :

Équilibration demandée. *La personne ne sait pas se débarrasser de cet héritage, elle a besoin d'aide*

Équilibration par les rotations oculaires

FIN de la séance

Nota. Cette séance aura permis de débrancher l'héritage qui empêchait la personne d'imaginer qu'elle peut réussir, d'atténuer le projet sans qui lui donnait l'injonction de faire une carrière qui ne lui correspond pas. Elle a pu se donner un premier objectif pour reprendre confiance en elle et se valoriser.

D'autres séances peuvent être utiles pour venir réparer, récupérer.

CONCLUSION

Le Neuro-Training a toute une palette d'outils pour aider une personne en situation de burn-out ou en phase de récupération.

La première étape la plus importante est de comprendre quel message le corps nous délivre à travers le symptôme du burn-out. Si le contexte n'est pas identifié et compris, le corps renverra le même message sous une autre forme, une autre somatisation.

En ce qui me concerne le projet sens m'a fait comprendre que j'étais programmée pour vivre la carrière professionnelle que mon père n'a pas pu réaliser.

Cette injonction de réussite a sans doute contribué au burn-out.

La lymphé a montré que je me retenais d'être moi.

Mon étoile a révélé que le plus important pour moi est d'être moi-même pour me sentir libre.

J'ai donc vécu toute ma vie professionnelle assujettie au projet de mon père sans pouvoir être moi-même.

Une fois ce contexte identifié et compris Le Neuro-Training permettra de récupérer du point de vue mental, émotionnel, physique et de retrouver son énergie.

Mais le plus important il permettra d'être SOI et d'avoir le CHOIX en se débarrassant de tous les conditionnements hérités ou créés qui nous limitent.

Quel plus beau cadeau peut-on faire ?

REMERCIEMENTS

Tout d'abord merci à ma sœur qui m'a fait connaître le Neuro-Training au moment où je cherchais une nouvelle orientation à ma vie.

Un grand merci à José CHOURAQUI qui partage ce cadeau inestimable avec nous.

Mon compagnon de vie a su me soutenir dans cette nouvelle aventure en me faisant confiance, en sachant m'écouter, en me servant de cobaye.

Mes filles m'ont toujours encouragée et sont ma motivation de tous les jours pour qu'elles soient fières de leur mère.

Merci à tous les superviseurs pour leur écoute, leur patience et leur bienveillance.

Ces formations ont aussi été l'occasion de faire de très belles rencontres au sein de notre promotion.

BIBLIOGRAPHIE

Ensemble des cours de formation complète en Neuro-Training par José Chouraqui – Promotion 2021-2024

Site Internet: [https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/Exe Burnout 21-05-2015 version internet.pdf](https://travail-emploi.gouv.fr/IMG/pdf/Exe_Burnout_21-05-2015_version_internet.pdf)

Burn out: le syndrome d'épuisement professionnel de Christina Maslach et Michael Leiter

Site internet : <https://www.neuro-training.fr/>

