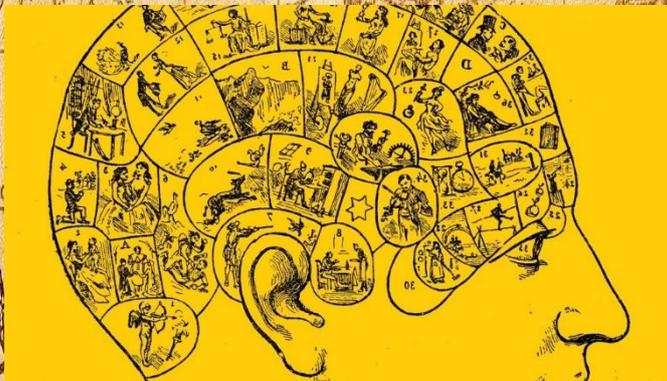


# L'AVENTURE NEURO-TRAINING DU JEU AU JE



Elvire GARAUD

Promotion 2020/2023

## **Plan**

Introduction : du JEU au JE	p.3
Chapitre 0 : Mon histoire	p.4
Il était une fois ; Grand virage ; Choix d'orientation ; Bug géant ; Aventure Neuro-training ; Cœur brisé	
Chapitre 1 : On pose l'histoire du Jeu	p.7
Un corps, qu'on va lire ; Les acteurs ; Une quête à identifier	
Chapitre 2 : les symboles et là où ils nous conduisent	p.9
Focus Identité et une parenthèse familiale Zoom sur les symboles et leur utilisation en NT	
Chapitre 3 : Moi, dans mon propre Je(u) de rôle	p.20
Faire le poids ; le Je-Nous ; Eve	
Conclusion	p.25
Mes mercis, mes trésors	p.26

## **Introduction : du Jeu au Je**

**Venant du monde de l'animation, le Neuro-Training m'a tout de suite fait penser à un jeu de piste, une chasse au trésor, une grande aventure.**

Je ne sais pas si vous avez déjà eu l'occasion de lire " Les Livres dont vous êtes le Héros" ? Vous savez, ces livres-jeux à choix multiples : à la fin de la lecture d'un paragraphe, le lecteur a le choix entre plusieurs possibilités, représentant les actions du personnage qu'il incarne. Ces possibles, renvoient à d'autres paragraphes qui développent les conséquences des choix du lecteur, comme la vie quoi !

Par conséquent, aucun lecteur ne lira les mêmes paragraphes, car il ne fera pas le même choix d'aventure, de solution et il y aura des fins différentes à chaque chemin emprunté.

Chaque chapitre à son aventure, ses embûches et sa solution.

Nous sommes parfois invités à emprunter un chemin, mais pas forcément à aller au bout.

On peut faire demi-tour, nous étions juste venus là pour trouver un indice et il nous faut repartir dans une autre direction, pour trouver la bonne route.

Déjà préadolescente, ce qui m'a accroché dans ces livres, outre les rêves d'aventure, c'est toute l'approche autour du choix et ses possibles.

Avoir le choix, c'est quelque chose de rassurant.

Plus les alternatives s'ouvrent, plus il y a de conséquences possibles. Une dimension infinie d'autonomie et de liberté

Savoir qu'une seule direction n'est pas tracée nous reconforte, nous permet de voir au-delà de l'horizon.

Ce qui m'a grandement touché, c'est justement le droit et l'accès à cette liberté, qui est une des quêtes principales de l'aventure du Neuro-Training

.....

J'ai eu envie de raconter ce qu'est le Neuro-Training pour moi, comment je le découvre, à la façon dont se découvre le Jeu « l'aventure dont vous êtes le héros »

## Chapitre 0 : Mon histoire

Toute bonne histoire à un début, alors voici la mienne !

J'ai choisi de faire court et bref, j'aurais presque aimé ne pas faire ce chapitre, mais tant de choses découlent de ce début... faut pas exagérer !

### ✚ Il était une fois...

Papa, ancien militaire dans les « paras » comme il aimait à le dire, reconverti dans la sécurité des VIP (Body Gard, ça pète non ?) puis plus tard chef d'une boîte de sécurité.

Maman chef cuisinier dans des restaurants de bonne réputation.

Ils décident un jour de venir s'installer dans le sud de la France, loin de la cohue Parisienne.

Les voilà donc établi dans un village du Haut Var avec une très belle petite vie bourgeoise, et c'est ici que je fais mon apparition.

Tête en poire et violette, naissance aux forceps, ainsi que le corps recouvert de longs poils noirs, qui sont tombés au 1<sup>er</sup> bain !

Réaction de ma mère : « C'était bien la peine de tant souffrir pour faire un singe ! »

De mon père : « C'est ça ? » et qui s'en est allé pendant dix jours sur les routes !

Bienvenue dans la vie ma fille !

Mes parents ayant la bougeotte, j'ai grandi entre campagne et montagne (Alpes de Hautes Provence), une enfance heureuse, faite de rires, de copains et de liberté. Un mélange de Tom Sayer et Laura Ingalls avec une bonne dose de chasse avec mon père, ainsi que de préparation militaire, sur la base de Canjuerse où il avait ses entrées.

Imaginez-vous une petite sauvageonne, nu pied et cheveux aux vent, se déplaçant le plus souvent à dos de cheval. « Bilboquet, comme tu me manques ! » Hé bien c'était moi !

Une histoire idyllique me direz-vous, attendez !

Malheureusement, les guerres et missions auxquelles mon père avait participé, lui ont laissé quelques séquelles. Outre ses épisodes de paranoïa où il revivait ses batailles, il avait tendance à prendre ma mère pour son punching-ball personnel, mais en toute discrétion.

Je n'ai pas eu, pendant longtemps, de souvenirs conscients de ces violences, bien qu'à cette époque, des douleurs abdominales à répétition me mettaient à mal, sans que nous n'en trouvions la cause physiologique.

Ce n'est que bien plus tard que ces souvenirs me sont revenus, d'un coup en pleine nuit. Je me suis assise dans mon lit et j'ai revécu, en film, une bonne partie de ces moments, que mon cerveau avait mis de côté, le temps que je sois capable de les gérer.

Ce moment fut, à la naissance de mon premier fils.

« Merci petit cerveau, d'ouvrir cette porte ! »

Que dois-je comprendre ? Je suis prête à gérer ces traumatismes ? Je dois les revivre et donc les gérer pour ne pas les transmettre à mon enfant ?

Tellement de questions et si peu de réponses à ce moment-là !

## **Grand virage...**

J'avais 10 ans quand ma mère n'en pouvant plus de tous ces coups et le visage en sang, m'avoua que mon père la bâtaït et là, tout mon petit monde d'enfant insouciant s'est écroulé. Mon père ce héros, que j'idolâtrais est tombé brusquement de son piédestal.

À partir de cet instant, je me suis opposé fermement à mon père et profitant d'un de ses déplacements dans les jours qui ont suivis, j'ai dit à ma mère : « on s'en va ! »  
Et nous sommes parties. Tout a été bouclé en trois jours et nous voilà débarquant à Marseille, où nous étions supposés avoir un pied à terre, mais ce ne fut pas le cas.  
Je ne n'ai jamais revu mon père.

Mes amis, le choc des cultures !

Sans parler de la perte de notre cadre de vie, je trouvais les gens méchants, mal polis, violents et la ville bruyante et sale !

S'en sont suivies des années de galères, car malgré son CV impressionnant, ma mère (une femme, la pauvre et plutôt bien portante, pas de chance pour elle !) n'a jamais plus pu retrouver son statut de chef cuisinier et a fini par prendre le premier emploi qu'elle a trouvé, femme de ménage.

En attendant de trouver mieux, me disait-elle, mais le mieux ne s'est jamais présenté, ou tout du moins, de peur de perdre le peu que nous avions, elle n'a jamais plus osé d'autres opportunités !

Bon, voilà pour les violons ! Mais il faut bien un peu de drame dans toute bonne histoire, non ?

## **Mes (choix ?) d'orientation...**

J'ai grandi, j'ai choisi des métiers dans lesquels je pouvais apporter de la joie et des étoiles dans les yeux et qui m'apportaient aussi énormément de joie, de vie et un brin de folie, donc dans le domaine de l'animation et le socio-éducatif : animatrice, Directrice de CLSH, de groupe scout et de séjours, professeur de Cirque, formatrice dans divers organismes...

... et enfin mon arrivée à l'Éducation Nationale, suite à la naissance de mon 2<sup>ème</sup> fils, car tous ces métiers étaient porteurs de joies, certes mais, ne me laissaient pas beaucoup de temps pour ma famille.

## **Bug géant**

Ma famille (que j'ai créé) .... 23 ans de vie commune, qui un jour se sont arrêtées brutalement, violemment, sans préavis, sans discussion, le couperet est tombé ! La fameuse phrase : « Il faut que je te parle » ! Et j'ai dû partir avec mes deux fils, très vite (mai 2018).

## **Nous voilà donc arrivé à l'aventure Neuro-Training, enfin ! (sept 2020)**

L'apprentissage et la pratique du NT fut pour moi une de ces aventures merveilleuses, faite de découvertes incroyables, de trésor inestimable, de rencontres, de surprises à foison, de peurs, de questionnements de joies et de richesses !

Pour moi, cette histoire commence un beau matin, où un gentil Diablotin (Audrey OGNA) déboule toute guillerette dans mon bureau, en s'exclamant

- « c'est ça Elvire ! »

et de lui rétorquer - « Quoi ça ? »

- « Le Neuro-Training ! C'est ce que tu cherches ! Toutes tes aspirations, sont là ! Vas voir ! »

Sa réflexion en est arrivée là car, nous avons longuement parlé toutes les deux des changements que nous aimerions faire dans nos vies.

Et en ce qui me concerne, je savais vouloir travailler dans le soin de l'autre, tout en ne trouvant pas une pratique qui me satisfasse complètement.

J'ai suivi son conseil, je me suis renseigné, beaucoup ! J'ai lu, écouté et vu tout ce que je trouvais, pour finalement envoyer un mail à José CHOURAQUI, 15 jours avant le début des cours, avec diverses questions.

En gros, il m'a répondu « Viens, tu verras ! » Ha, ha, ha, sacré José !

### **Challenge accepté !**

Ma 1ère mission est lancée : Découverte du Neuro-Training !

1<sup>er</sup> cours « Introduction au NT ». Comment vous dire... j'ai été emporté dans un maelström d'informations, que je ne comprenais pas toujours, étant complètement néophyte dans le domaine.

Mais, je suis sortie du week-end en ayant mal aux zygomatiques et je me rends compte que j'ai souri béatement tout du long.

Super première impression, le ravi de la crèche ! Good Job Elvire !

Ma décision était prise, « c'est exactement ce que je veux faire dans la vie !!! »

## **Cœur brisé**

J'avoue que j'ai failli ne pas continuer cette aventure, car au mois de novembre de ma première année de formation, j'ai perdu ma maman, mon dernier rempart, celle qui m'aimait contre vents et marées ! Elle s'en est allée, me laissant seule.

Je suis quand même allée à cette formation dont je ne comprenais pas tout.

La tête dans le brouillard, le cœur vide, en mode robot sur pilote automatique, sans vraiment savoir pourquoi j'étais quand même là, mais j'y suis allée !

Et j'y suis retournée, il y avait cette force qui me poussait à continuer.

Inconsciemment je presentais cette lumière au bout du chemin, il était temps pour moi de vivre cette aventure !

## Chapitre 1 : On ouvre le livre... Histoire du JEU

J'ai découvert les chapitres et acteurs de ce « livre dont vous êtes le héros » sur deux années et demie, pas à pas. J'ai exploré et me suis familiarisée au contenu de chaque nouveau chapitre, alinéa, indice et facteur de travail.

Au démarrage, un cadre assez clair cependant, il faut bien encadrer l'histoire...

### + UN corps...

Notre corps est comme un vaisseau navigant dans les vagues et le tumulte de la vie. Il résonne et vibre de chaque vague qui s'écrase ou lèche notre coque, chaque poisson petit ou grand qui croise notre chemin s'inscrit en nous, dans notre chair et dans nos fascias.

### ...Qu'on va « lire »

Le début de l'aventure, serait donc pour nous, la lecture des Fascias. Ils posent le contexte prioritaire de l'instant : ce qui sort de la personne, ce qu'elle est venue déposer dans la séance et qu'il n'est plus nécessaire qu'elle garde (des peurs, stress, croyances...). Ces fascias nous invitent à poursuivre notre lecture pour découvrir de nouveaux secrets.

*Les Fascias sont tout le mou du corps (muscles, tendons, organes, glandes...). Tout traumatisme émotionnel est gardé en mémoire par le fascia et il devient « dur ». Si c'est le fascia droit qui manque de mobilité, c'est en relation avec l'extérieure, le relationnel, l'horizontal. Si c'est le Gauche c'est en relation de moi avec moi, ce que j'ai vécu, d'où je viens, le vertical, et enfin si ce sont les deux c'est comment je fonctionne, mes défenses ce que j'ai au fond de moi.*

S'en vient ensuite la C1 ou l'Atlas. Elle a été nommée ainsi en référence au géant Atlas de la mythologie grecque, qui portait la sphère céleste sur ses épaules comme cette vertèbre porte la tête, qui elle, détermine nos 1<sup>ères</sup> embûches et 1<sup>ères</sup> solutions :

- Blocage à gauche = Je vis ces problèmes contre moi
- Blocage à droite = Je subi ce problème de la part de l'autre

et quel chemin prendre pour aboutir ? = Aller à la fin de l'histoire ou à son début !

- Énergétique ? = ce qui donne de l'énergie
- Génétique ? = ce qui est naturel
- États Profonds ? = ce qui est automatique
- Temps et espace ? = pour faire ...

## Il y a des acteurs

### Le praticien

Quelle place va-t-il prendre dans ce voyage, dans le corps et l'esprit du consultant, comment va-t-il accompagner cette personne ?

Quelle sera sa vivacité d'esprit, pour comprendre les routes qui doivent être empruntées selon les épreuves et embûches qui empêchent cette personne d'avancer sur son chemin ?

Comment va-t-il faire comprendre à l'aventurier que d'autres voies et possibles s'ouvrent à lui, pour aller au bout de sa vraie vie plus librement s'il le souhaite.

Mais le praticien se doit d'être impartial, laisser l'aventurier faire ses choix, comprendre pourquoi il a emprunté ce chemin, quitte à retourner sur ses pas pour corriger son histoire !  
(Correction en Cadre de temps par exemple)

*Le rôle principal du neuro-trainer est de déprogrammer les situations douloureuses vécues dans le passé qui obligent la personne à ne pas pouvoir s'adapter à la situation présente, causant des désordres émotionnels.*

Et bien d'autres acteurs !!!

Le moi Négatif, un compagnon de route pas toujours choisi...

Parfois il peut-être notre meilleur ami et nous défendre du danger. Mais lorsque nous lui laissons trop de place dans notre aventure, il peut se montrer sournois, poseur d'énigmes, magicien de l'esprit qui nous empêche d'atteindre notre but. Il fait cependant partie intégrante de l'histoire, à la condition qu'il soit à sa juste place.

Et il y a aussi ces acteurs plus « cachés » mais bien présents : nos peurs, nos croyances et habitudes diverses qui ne nous facilitent pas la tâche !

## Une quête identifiée ou à identifier !

Selon les quêtes déterminées au début de l'histoire, demandes et plainte du consultant... il va y avoir décision d'un challenge à relever : un objectif PARE = Positif pour la personne, Actif (c'est elle qui va faire), Réalisable (accessible pour elle), et qui va lui donner de l'Energie (la pêche).

Le praticien, maître du jeu à cet instant, va devoir amener le consultant par le biais des témoins, permissions, méridiens, émotions, etc..., à comprendre les énigmes et épreuves de sa vie...

... Pour ensuite l'aider à atteindre la lumière au bout du chemin par une Procédure, une correction..., afin qu'il puisse repartir pour de nouvelles aventures.

## Chapitre 2 : les symboles et là où ils nous conduisent

La présence des symboles est permanente et systématique dans les jeux de rôles. La méthode Neuro-Training utilise énormément ou fait référence aux symboles.

*Je poursuis mon analogie au livre du Jeu....*

Il faut, au travers de cette aventure être aussi très attentif à ce que dit le Conteur (notre cher José National). Ses paroles sont empreintes de symboles et de symbolisme.

Je me suis posé énormément de questions : Que sont tous ces symboles, à quoi servent-ils ? que veulent-ils dire ? Pourquoi les retrouve-t-on toujours, partout, sur tous les continents, dans toutes les cultures, anciennes ou nouvelles ?

Me voilà donc lancé dans une recherche frénétique (enfin, je dois avoir quelques ancêtres Corse quand même, donc frénétique dedans, tranquille dehors !).

Je me permets donc de faire un petit aparté dans l'aventure, une halte, afin de déposer ici, les recherches et réflexions que j'ai eues sur le sujet, ainsi que ce que j'ai compris de l'application des symboles dans la méthode Neuro-training.

Les symboles sont présents partout, dans toutes les civilisations, de tout temps et dans notre vie que nous en soyons conscients ou non. Les symboles se trouvent partout, en nous et à l'extérieur de nous. Tout est dans tout, on nous l'a assez répété !

En 1<sup>er</sup> lieu, notre langage est chargé de symboles, mais aussi notre Identité.

### Focus Identité

Par exemple, connaître l'origine de nos noms est intéressante. Elle donne quelques informations sur l'origine de vos ancêtres (origine géographique, origine sociale, métiers...), de notre identité familiale, professionnelle, culturelle, religieuse...

#### **Les noms de famille :**

*Les noms de famille viennent :*

- *d'anciens prénoms de baptême : Nicolas...*
- *de professions : Meunier, Maréchal, Boulanger...*
- *de sobriquets et surnoms de toutes sortes liés à l'apparence physique (Roux, Brun, Borgne...), aux traits de caractères (Lesage)*
- *de lieux géographiques : Dupont (habitant près d'un pont), Dupré de plantes, d'arbres, d'animaux...*
- *du rang social...)*

Au départ de notre « nom de famille » : pour ma part GARAUD

*Origine : GARAUD, représente un nom d'origine germanique issu de warwald. **Waran** (du vieux norrois varask) signifie « garer » (au XV<sup>e</sup> siècle) dans le sens « être sur ses gardes ». Mais **Waran** (en celtique Gwara) signifie « défendre l'accès des palissades » et **Wald** « gouverner ».*

Donc notre héros GARAUD a comme qualités d'être le protecteur du village, tout en étant celui qui le gouverne. Guerrier et protecteur !

### Nos « prénoms » :

*L'étymologie de Elvire est un composé du germanique « Alf », les elfes, et « Rad », le conseil, signifiant " celle qui est conseillée par les elfes ".  
Waouhhh ! Franchement celle-là, je l'aime beaucoup !*

Je découvre donc que mon nom et mon prénom ont des origines germaniques. Ça apporte un bon éclairage sur beaucoup de questions que je me pose depuis enfant ! J'ignore presque tout de la famille de mon père.

### Petite parenthèse familiale paternel :

*... Quelques mots, bribes d'informations glanées au détour de conversations, ou mots clefs dont je me souviens (comme dans les jeux)*

*Quelques mot clefs :*

- *Grand-mère Paternelle, je ne me souviens pas de son prénom : 2m02, tourneuse chez Renaud plus ou moins vers 1930, à Paris. Engagée dans la résistance, fusillée en 1940 (mon père à 4 ans)*
- *Grand-père Paternel, 1m97, petit à coté de grand-mère, fusillé en tant que résistant.*

*Pour éclairer l'histoire, quelques mots supplémentaires sur mon père, enfin ce dont je me souviens.*

- *Mon père : 1m97, placé chez une femme avec pleins d'autres orphelins, engagé dans l'armée à 16 ans (dit qu'il est majeur), mécanicien avion. Indochine, carrière chez les Paras, Instructeur en sel-défense. Guerre d'Algérie, OAS... puis garde du corps pour personnalités publiques.  
1968 : rencontre Mère lors d'une manif en 1968, pris entre les CRS et les manifestants !*

*Et puis, maman et moi étant parties, ce que j'ai su, entendu sur mon père...*

*L'arrivée d'un dernier enfant dans la fratrie, 6 au total (moi je suis la 3, mais l'unique de ma mère). Ah, ces militaires, un pays, un enfant. Une mission, un enfant. Une femme, un enfant (donc 6 mères différentes)*

*Si un jour j'arrive à réunir tous mes frères et sœurs, nous serions une formidable publicité pour United colors of Benetton (1 Indonésie, 2 Algérie, 3 Moi, 4 Nicolas français que je connais, j'ignore 5 et 6).*

*Ses dernières frasques connues : pénètre sur la base militaire de Canjuers, vole un camion rempli d'armes. Recherché par les forces de polices et disparition totale des radars.*

*C'est la dernière fois que j'ai entendu parler de mon père.*

Fin de la parenthèse (familiale, enfin peut-être).

D'accord ! Mais concrètement, qu'est-ce que cela veut dire Germanique ?

Si je me base sur un des écrits de Rudolf Fellmann, Professeur émérite d'archéologie des provinces romaines à l'université de Berne.

*« L'hypothèse généralement retenue donne aux peuples dits germaniques une origine nordique : ils proviendraient des pays entourant la mer Baltique, plus précisément des territoires actuels de la Suède, du Danemark, du Mecklembourg et du Schleswig-Holstein, avec des extensions en direction de la mer du Nord au niveau des embouchures de l'Elbe et de la Weser, ainsi que vers la Poméranie. »*

*C'est à partir de la période qui va de 900 à 1000 av. J.-C. environ que les tribus qui devaient former plus tard les « Germains » commencèrent leur mouvement vers le sud. La véritable origine du nom de Germains reste encore aujourd'hui peu claire. Leur nom est certainement assez récent et probablement une invention gauloise : fut-il dérivé et adapté par les Gaulois d'une dénomination d'origine germanique, bien vite aussi utilisée également par les Germains eux-mêmes ?*

*Il s'agissait pourtant d'un nom qui était très familier aux gens parlant le latin – car germanus signifie dans cette langue « frère légitime » – et qui s'appliqua bien vite à toutes ces peuplades « farouches et sauvages » d'origine nordique que les Gaulois détestaient... »*

Bon, si j'ai bien compris, mon nom descend des Vikings !

### **Zoom sur les Symboles !**

Le symbole exprime l'essence, révèle ses secrets cachés derrière les apparences.

Le symbole est un langage non-verbal, subtil et puissant qui nous touche au plus profond de notre être.

Le symbole est une image ou une réalité qui représente un état d'être, un comportement, un conflit, un sentiment...

Un symbole est une représentation qui s'est inscrite dans notre inconscient collectif et qui peut nous permettre de faire le lien entre conscient et inconscient.

Le sens caché de certains mots en se servant du sens phonétique, peuvent donner des traductions symboliques (les noms, les professions, les dates, mais aussi et surtout de certains de nos maux : La maladie « le mal à dit »).

Le Langage du corps (Voir le stage message inconscient). Chaque partie de notre corps à une symbolique associée : la colonne vertébrale et toutes ses vertèbres, les membres supérieurs et inférieurs, notre visage, nos mains et j'en passe...

Cela afin de donner une autre lecture de la réalité matérielle, un sens plus subtil que le sens commun.

Le langage symbolique a été l'outil de communication des grands maîtres, de certains prophètes...

En Occident, nous en connaissons quelques exemples à travers le langage employé par Jésus-Christ. L'étude des Évangiles nous éclaire sur l'impact et sur la puissance du Verbe et des symboles utilisés dans les métaphores.

Ce n'est pas sans raison qu'on a pu rappeler à propos de symbolisme les premiers mots de l'Évangile de saint Jean :

« Au commencement était le Verbe »  
Le Verbe, le *Logos*, est à la fois Pensée et Parole.

Le symbole que porte chaque chose nous permet de découvrir de nombreux secrets qui s'y cachent et éclaire d'un jour nouveau ce qui peut nous paraître a priori anodin.

Les métaphores peuvent être utilisées pour véhiculer des idées et ainsi créer le changement au niveau conscient et inconscient.

Quel que soit ce que nous étudions dans notre histoire, nous pouvons nous servir de nos connaissances sur la symbolique pour l'interpréter.

« **Vêtir l'Idée d'une forme sensible** »

C'est par ces mots que Jean Moréas définit le symbolisme dans son « Manifeste littéraire » publié dans *Le Figaro* du 18 septembre 1886.

## Les symboles dans le Neuro-Training

Quelques exemples de symboles que l'on retrouve en Neuro-Training et comment nous en servons-nous dans la pratique.

Une grande partie de la Pratique du Neuro-Training, se base sur la médecine chinoise et nombre de ces concepts associés.

Basée sur l'équilibre, la médecine chinoise est une médecine holistique, qui prend en compte l'ensemble du corps, de l'esprit et de l'environnement.

Alors que l'occident s'attache à faire disparaître des symptômes, les chinois se servent de ces symptômes pour déceler un déséquilibre et le rétablir.

La médecine chinoise nécessite une bonne compréhension de son patient, l'apparition des mêmes symptômes sur 2 patients différents ne signifie pas qu'ils souffrent de la même pathologie.

En médecine occidentale, deux personnes atteintes d'une infection similaire peuvent être traitées avec un traitement antibiotique standard. En médecine traditionnelle chinoise, chaque personne peut recevoir un traitement différent pour la même maladie. Ceci dépend de l'équilibre qi et yin-yang propre à chacun.

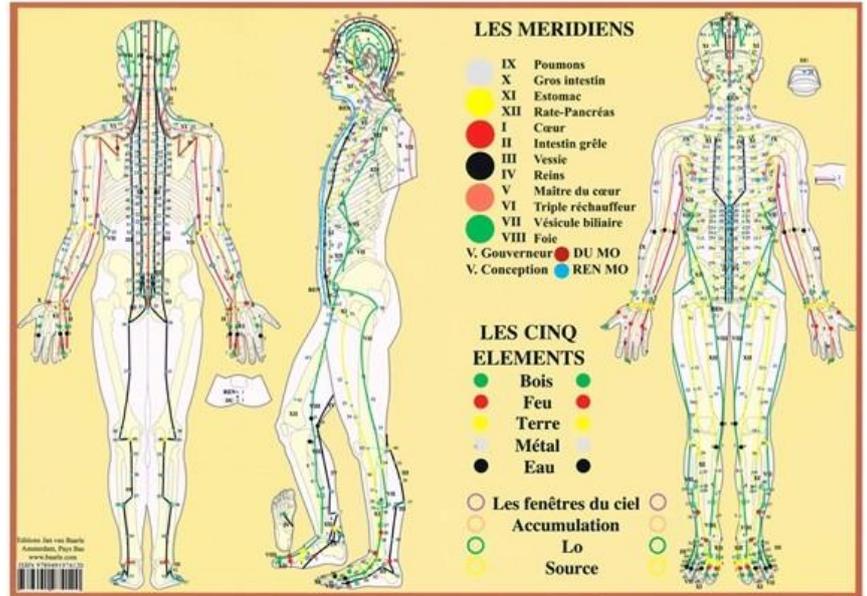
En médecine chinoise on ne soigne pas une maladie, mais une personne.

### ☯ La Médecine Traditionnelle Chinoise est basée sur les fondamentaux suivants :

- Le corps, représentation réduite de l'univers, suit les mêmes principes que les autres êtres vivants de la nature (animaux ou plantes)



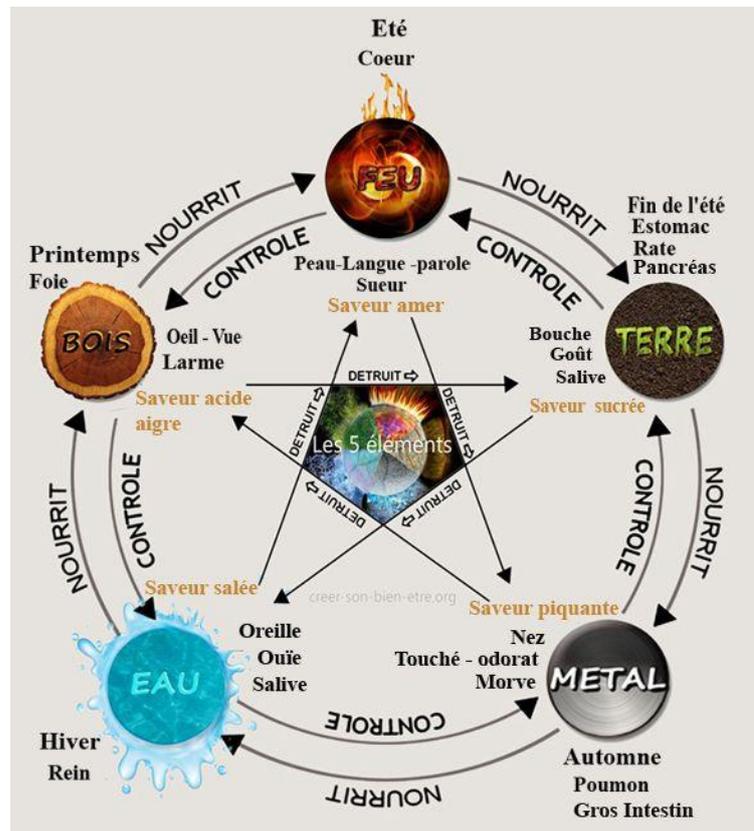
- un flux énergétique, le Qi (se prononce chi) circule dans notre corps à travers des méridiens et soutient tous nos organes et nos fonctions



- le Yin et le Yang représentent l'équilibre en toute chose : le bien et le mal, le chaud et le froid, l'homme et la femme, la terre et le ciel ... notre corps fonctionne sur ce modèle et doit garder un équilibre entre ces deux éléments



- les 5 éléments : l'eau, le feu, la terre, le bois et le métal, présents dans la nature, sont tous liés à 5 organes primordiaux : le cœur, le foie, le poumon, la rate et le rein



La médecine chinoise équilibre les énergies du corps pour calmer les symptômes physiques ressentis par le patient, elle va rechercher les causes premières de la maladie. C'est la plus grande différence avec la médecine occidentale, pour qui cette notion d'énergie est inexistante et qui soigne un symptôme sans forcément rechercher son origine.

### Tao-te-King : Symboles de pouvoir

*Si tu ne prends pas conscience de la source, tu t'enfonces dans la confusion et la tristesse. Quand tu comprends d'où tu viens, tu deviens naturellement tolérant, désintéressé, amusé, bienveillant comme une grand-mère, digne comme un roi. Immersé dans la merveille du Tao, tu peux faire face à tout ce que la vie t'apporte... (Lao-Tseu, Tao-te-King)*

Le Tao est d'abord une philosophie et un art de vivre dont les racines puisent au cœur de la culture chinoise.

Lao-Tseu serait l'auteur du **Tao-te-King** ou « Livre de la voie de la vertu ».

## Les I Ching : Symboles de changements

Au cœur de la philosophie Taoïste, réside un concept essentiel, celui du changement perpétuel de la vie, alternance du Yin (Trait brisé) et du Yang (Trait plein)

L'homme étant l'artisan de son propre avenir, le I Ching fut conçu pour le conseiller et l'aider à prendre les décisions en connaissance de cause, sans jugement, dans le but d'un changement.

Le I Ching ou « livre des transformations » est l'un des livres les plus importants de la littérature mondiale. Son origine remonte à l'antiquité mythique, et presque tout ce qui est grand et important dans les 5000 ans de culture chinoise, a soit puisé son inspiration dans le *I Ching*, soit exercé une influence sur son interprétation.



### Le Ciel 乾 Qián

Cette énergie masculine, Yang, est dirigée vers le haut et l'extérieur. A l'image du ciel, son action semble infinie et légère. C'est l'énergie à l'état pur.



### Le Vent 巽 Xùn

Le Vent exprime les changements constants, du sans forme au solide, du solide au sans forme. Vous ne pouvez le saisir, mais il peut vous envelopper de toute part.



### Le Feu 離 lí

Le Feu évoque les boucles spiralées du mouvement des flammes. Dur et Yang à l'extérieur, mais souple et Yin au centre. C'est l'énergie de la flamme qui s'enroule autour de l'objet auquel elle s'attache.



### La Montagne 艮 Gèn

La Montagne évoque le repos et l'arrêt, mais cette structure très concentrée en son centre possède un potentiel de rayonnement dans toutes les directions.



### Le Terre 坤 Kūn

Cette énergie féminine, Yin, est dirigée vers le bas, douce et lourde, avec un mouvement vers l'intérieur. C'est une énergie réceptive, qui supporte l'énergie du Ciel.



### Le Tonnerre 震 Zhèn

C'est l'énergie d'une onde de choc : une explosion Yang, suivie d'une série de réverbérations. Ce Trigramme représente un choc soudain, qui paraît ne venir de nulle part.



### L'Eau 坎 Kǎn

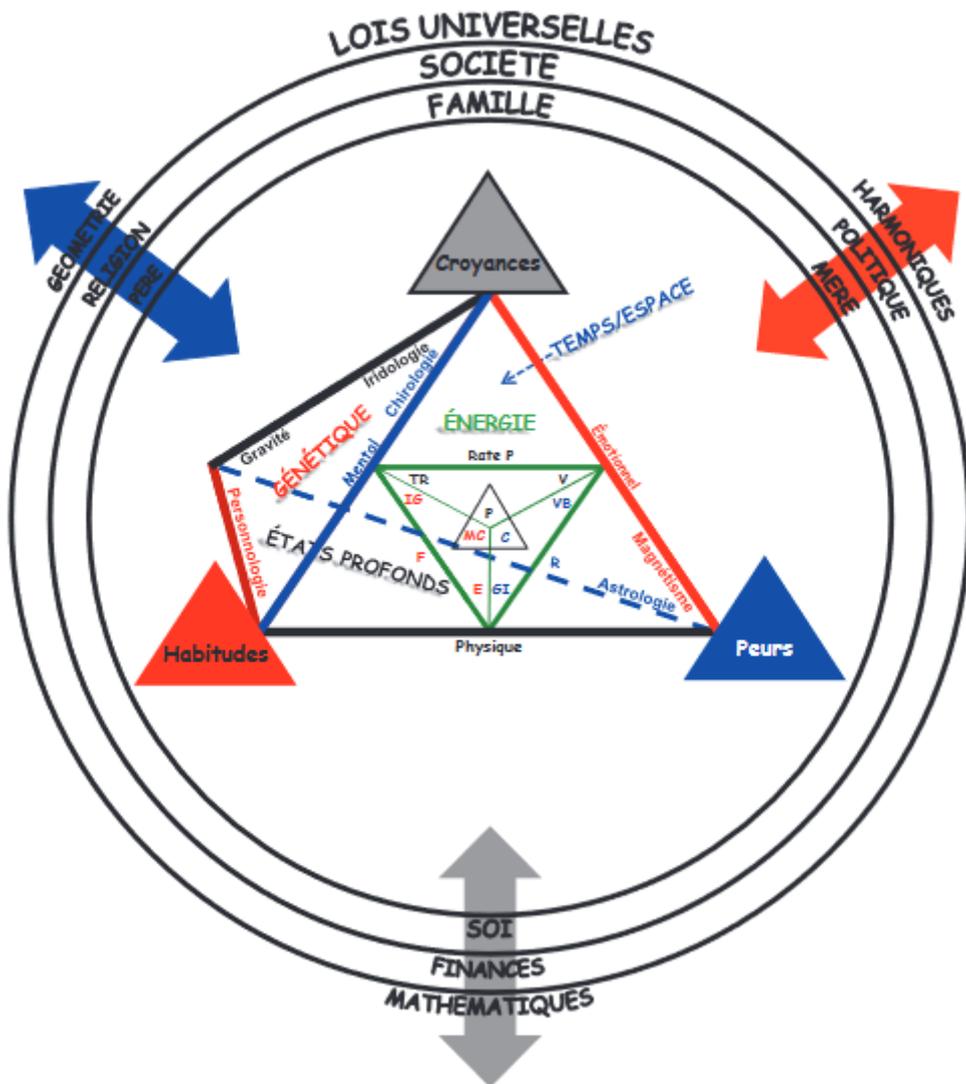
A l'image d'une vague, sa crête est légère et mousseuse, mais son centre est dense et solide. L'Eau est douce et Yin à l'extérieur, mais son centre est Yang. Elle symbolise ce qui est caché. C'est le côté sombre de l'eau.



### Le Lac 兌 Duì

L'ancien idéogramme signifie littéralement : « une cavité dans la Terre, qui retient l'eau et rend les gens heureux ». On trouve l'image d'un marais riche en vie ! C'est l'aspect positif de l'Eau.

Le Modèle des Principe Universel ou MPU :



Qu'est-ce que c'est ce MPU ?

Ce que j'en ai compris.

C'est un des outils qui peut nous aider à contextualiser la demande ou plainte d'une personne et ce que l'on doit en faire.

Nous nous laissons guider par le test musculaire pour identifier le contexte.

On définit les cercles ou les triangles et en fonction de ce qui nous répond, on va plus loin.

Lorsque « cercles » répond, on cherche lequel : lois universelles, société, famille.

Ensuite, on affine encore au sein du cercle : finances, politique ou religion.

Si « triangles » répond, nous irons chercher s'il s'agit de peurs, habitudes, croyances, mental, émotionnel, physique. On pourra aussi tester les pourcentages associés.

Le Mental = la perception.

Associé au mental, il y a un % de mauvaise perception et un % d'intelligence.

S'il n'y a pas beaucoup de mauvaise perception on pourra trouver une solution. Si c'est le contraire nous aurons de grandes difficultés à trouver une solution. C'est un % d'intelligence, qui a permis de trouver une solution à un défi de la vie.

L'Émotionnel = la réaction, la motivation.

Associé à celui-ci sont, le % de CEP (charge émotionnelle positive) et un % de charge émotionnelle négative ou CEN. Si on n'a pas de solution, si on perçoit la situation difficilement, on va se mettre à douter de soi.

Sur le côté Physique = l'action.

Si on agit bien, on va avoir un % d'habitudes qui favorisent l'action.

Si on n'a plus l'habitude d'agir, on va alors se retrouver dans des habitudes de non action ou soutenantes, qui vont nous empêcher d'avancer au quotidien.

In fine, si nous n'arrivons pas à trouver une solution parce qu'un stress, une peur... nous empêche d'accéder à notre « intelligence », on va souvent réagir par du doute de soi, et il sera donc très difficile pour nous, voire impossible, d'agir.

Notre « non action » va créer une somatisation.

Le symptôme va nous servir à excuser une non action, performance...

Ce que l'on ne peut pas réaliser dehors, nous allons le faire dedans, en nous, le symptôme.

## Les runes



Alors là, question symboles, nous sommes servis.

Chaque rune possède un nom et un son qui désignent un objet, un animal ou une qualité.

Chaque nom de rune porte donc un concept et celui-ci reflète le symbolisme de cette rune et ses correspondances.

Dans le Neuro-Training, les runes sont utilisées comme Meilleure Option N.

Quand la personne a pris une décision, mais qu'elle doute encore, les runes peuvent l'aider, non pas à prendre cette décision, mais savoir si c'est le bon moment ou pas, par exemple.

Allez un peu d'histoire :

À ce que je sache, personne n'est parvenu à déterminer clairement la date de l'apparition des runes. *En vieil islandais, runar signifie « secret », un vrai mystère que tentent aujourd'hui encore d'élucider les chercheurs. Les plus anciennes traces d'écriture runique retrouvées datent de la fin du Ier et IIe siècle de notre ère (voir début du IIIe) : La fibule de Meldorf (Allemagne) et le peigne de Vimose (Danemark).*

On peut donc supposer que la naissance des runes pourrait être plus ancienne encore.

Dans la Mythologie :

Selon l'Edda poétique, un ensemble de poèmes islandais datant du XIIIe siècle, écrit en vieux norrois (ou vieil islandais), l'origine des Runes serait divine. En effet, l'invention, la découverte des Runes est attribuée à Odin, le père des dieux de la mythologie nordique.

Divinité aux multiples talents, Odin est à la fois dieu de la victoire, de la mort mais aussi de la sagesse, de la poésie et de la magie. C'est surtout un dieu prêt à tout pour obtenir ce qu'il veut. Pour recevoir la sagesse, on dit qu'Odin a laissé en gage un de ses yeux. C'était la condition pour boire au Mimirsbrunn, la source de Mímir qui apportait intelligence et connaissance de ce qui est caché.

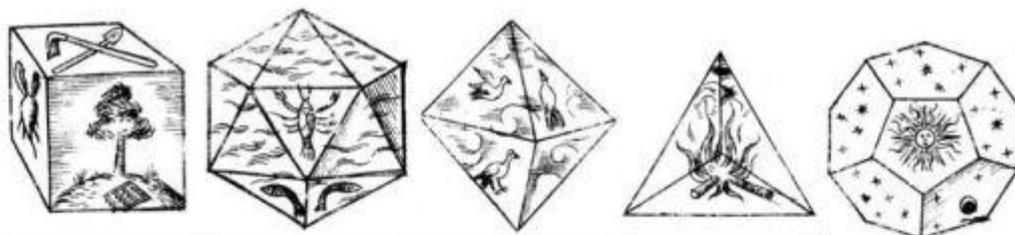
Et c'est au prix d'un autre sacrifice que le dieu obtint le secret des runes : Blessé par sa propre lance Gungnir, Odin se pend à Yggdrasil, le frêne axial du monde, durant neuf nuits, sans boire ni manger.

C'est en tout cas ce que révèle le Rúnatal ("Dénombrement des runes"), un des poèmes qui compose le Hávamál (les "Dits du Très-Haut")

### Les solides de Platon

Lorsqu'il y a une confusion entre les relations géométriques de certaines parties ou fonctions, cela crée un besoin d'une référence géométrique pour clarifier ces fonctions.

Le subconscient utilise de différents types de références pour établir un plan d'action ou une réponse. Il se réfère souvent à des principes naturels tels que les formes géométriques des cristaux ou des fleurs et des plantes.



Elément	Terre	Eau	Air	Feu	Univers
Solides (Platon)	Hexaèdre	Icosaèdre	Octaèdre	Tetraèdre	Dodécaèdre
Faces	6 carrés	20 triangles	8 triangles	4 triangles	12 pentagones
Figure (Platon)	Volume	Surface	Ligne	Point	Le Tout
Planète (après Aristote)	Saturne	Terre	Vénus	Jupiter	Mars

## Chapitre 3 : Moi, dans mon propre jeu de rôle...

Au cours de cette aventure, j'ai vécu de grands moments incroyables, mais aussi, des doutes, des ras le bol, des remises en question, principalement en fin de deuxième année : une saturation complète, au point de vouloir tout laisser tomber ! Me lever un matin et avoir la tête complètement vide de tout savoir.

Grosse remise en question ! « Si j'en ai ras le bol maintenant, si je perds mes moyens à la moindre difficulté, à quoi bon continuer ? Quelle praticienne je vais être ? »

Bon, vous l'aurez compris, mes peurs, mes doutes et mes croyances avaient repris le dessus un bref instant, mais au fur et à mesure des séances, j'ai appris à les reconnaître et les accueillir pour ce qu'elles sont...

Toute ma vie et durant cette aventure, j'ai eu et vécu avec plusieurs symptômes importants mes symboles à moi du Bazard :

N°1 : Mon poids, mon moi ?

N°2 : le JE-NOUS

N°3 : Eve

### 1. Faire le poids

Avant d'entamer cette formation, il était très difficile pour moi d'accepter qui j'étais devenue. Je ne me regardais plus dans les miroirs, je fuyais ma propre image. Je me cachais de moi et des autres.

J'ai pris presque trente kilos en 2 ans et ça ne s'arrêtait pas, jusqu'à ce que j'entre en formation.

Je pouvais rester plantée devant mon armoire pendant de longues minutes, avec un sentiment de désespoir profond ! « Qu'est-ce que je vais mettre qui va m'aller, dans lequel je vais être bien où je n'aurais pas mal ? »

Parce que oui, tout m'était littéralement douloureux, mes dessous, mes pantalons, mes chaussures, je gonflai tellement dans la journée, que le soir il me fallait un démonte-pneu pour pouvoir m'extirper de mes habits.

Cette histoire a été longue. Sur le sujet Gérer mon poids, j'ai reçu plusieurs séances. La Lymphe, les surrénales et ce week-end encore, je me suis retrouvée sur la table avec la Fiche N°4 GESTION DU POIDS

- Pour qui je mange ? Pour ma mère !
- Pourquoi ? Pour faire exister les deux enfants qu'elle a perdu, un avant moi, un après moi et non, au final, je ne suis pas fille unique ! Par contre, je suis une fille ! Seule née de cette famille !

Prioritaire, objectif et à équilibrer ! Tu m'étonnes !  
Mais avant ça, cette histoire n'étant pas finie, il a fallu un petit conte à guérir.

Prise de conscience incroyable. Moi qui ne comprenais pas pourquoi je grossissais autant, alors que je mange raisonnablement et il me semblait équilibré !

Mon Inconscient stockait de la nourriture pour 3, non mais ça va pas !?

## 2. Le Je-Nous et mon genou

Prenons « Circuit » sur le Genou.

Avant d'aborder le sujet, petite explication sur quelques interprétations des problématiques du genou en NT :

*le Genou = plier, se mettre à genou, acceptation, lâcher-prise, orgueil, humilité, souplesse, capacité de compromis / l'autre, limitation.*

*si problème =*

- 1) difficulté à accepter une situation, pas d'accord avec..*
- 2) conflit de relationnel, de communication*
- 3) impossibilité d'harmonie entre le « je » et le « nous »*
- 4) dilemme entre s'occuper des autres ou soi*
- 5) porter la croix des autres*
- 6) refus de ce que l'on ressent / vécu*
- 7) conflit de spiritualité*
- 8) conflit de non-performance*
- 9) dévalorisation sportive*
- 10) obligation de faire des choses pour sa mère, dépendance, obéissance à la mère*
- 11) position / soumission que l'on occupe dans la hiérarchie*
- 12) opposition et rigidité face aux lois, à la domination, à l'autorité*
- 13) refus d'avancer, de progresser*
- 14) être à bout, au bout ...*
- 15) manque d'humilité, de flexibilité*
- 16) trop d'égo, pb pour accepter les critiques, remarques des autres*
- 17) manque de résistance face aux contraintes*
- 18) refus d'un enfant ou désir d'enfanter*
- 19) ce que je noue avec ma mère*
- 20) résistance vis-à-vis du flot naturel de la vie*
- 21) vie de couple*

Il me semble que la première fois où j'ai conscientisé qu'il y avait un problème à mon genou, c'est en 2017.

J'étais alors avec une amie sur les chemins de Compostelle, circuit que nous suivons chaque année. Cette année-là, il ne tient plus la route (lui ou moi ?)

Nous sommes quelques mois avant la séparation...

Nous parlons du genou droit !!

Des douleurs, dont je ne m'occuperais pas (évidemment).

Maman décède en novembre 2020. Le mois suivant, je suis heurtée à la gare St Charles par un gars pressé avec sa grosse valise . Choc sur ce genou, qui dans la foulée va gonfler fortement : inflammation, incapacité à poser le pied par terre.

J'ai pris des béquilles et continué mon train-train (Vous avez dit Viking ???)

2 mois plus tard, ne constatant aucune amélioration, je fais quelques examens : verdict d'absence tout ou partielle de cartilage (« genou d'un vieux footballeur ») et préconisation d'une prothèse.

Préconisation que j'ai refusée, j'ai d'abord été voir mon médecin traitant pour lui expliquer mon refus, et nous avons fait le Choix d'une rééducation dans l'eau de mer pendant 3 mois, qui m'a affectivement fait du bien, mais mon genou restait très douloureux.

En parallèle, j'ai fait 3 séances de NT sur mon genou.

Alors, avant d'essayer de vous expliquer ce qu'il en est ressorti, il faut que je vous dise que quand je reçois une séance, il est très compliqué pour moi de m'en souvenir. Les sujets, pourtant lourds parfois, une fois sortis.... Hé bien justement, ils sont sortis de moi, ils n'ont plus de raison d'exister. C'est comme ça que je l'interprète.

Mais en gros, je coche nombre de références listées ci-dessus (1 à 21). J'ai découvert, sinon compris, que j'ai des difficultés à accepter l'autorité, que la grosse séparation du père de mes enfants m'a mise à terre et qu'il m'était très difficile de m'accepter, car on ne m'a jamais validé.

Mon genou va bien mieux.

Attention, le Neuro-Training n'est pas magique, ce qui est « cassé » est cassé, mais je ne lui fais plus porter tous mes problèmes et comme je suis plus consciente de la fragilité de ce genou (je-nous), mon corps n'a plus besoin de me dire, dans la douleur, qu'il faut que je m'occupe de moi.

### 3. Eve

Dans JE-NOUS, il y a JE. Je suis qui ?

Dans les découvertes de mon propre Jeu – Je : Eve.

Eve, qui est-elle ?

Je la connaissais déjà, car c'est avec elle que j'ai partagé pleinement mes moments d'animation, tous mes délires avec mes enfants, mais au plus le temps passait, au plus je l'oubliais, mise de côté.

Je ne voulais pas prendre conscience de sa présence auprès de moi. Chaque jour, chaque instant, elle était à mes côtés, me guidait, m'influçait (en bien ou pas, selon) mais je ne la voyais pas « vraiment », je ne l'entendais pas.

Cette part de moi qui a dû grandir trop vite, restait dans l'oubli, dans l'ignorance, cette petite fille que j'ai refusé d'entendre parce qu'à ce moment-là, elle n'avait plus sa place. Et pourtant, elle avait besoin que je la vois, que je l'écoute, que je lui donne sa place.

La première rencontre significative (consciente), fut lors d'un stage de révision en 2021. Soudain, elle était là, ma petite fille intérieure.

D'abord timidement, un petit pied de nez, un éclat de rire, une « blagounette » et ensuite de plus en plus fréquemment, comme les tous petits avec un ego démesuré, qui vous tirent la manche « hé, hé ! je suis là, tu me vois ?

« J'étais caché parce que j'avais peur, mais je suis là maintenant ! Tu m'écoutes ? Tu t'occupes de moi ! et moi et moi et moi ! »

..Allant parfois jusqu'à perturber nos révisions, tellement elle avait des choses à dire.

Ma belle Lydie, m'a demandé, vu que cette très jeune part de moi s'invitait joyeusement à nos réunions : « Autant l'accueillir comme il se doit ! si tu pouvais Elvire, donner un prénom à cette enfant, ce serait bien ! elle nous laisserait peut-être travailler ? »

..et c'est ce que j'ai fait ! Et Eve est re-née.  
Elle a eu toute sa place, et moi adulte, entière redevenue, aussi !

Vous voulez parler de symbolique ? Eve, la première femme, mon premier moi. C'est le prénom qui m'est venue !

Eve... Enfin, je te vois !  
Cette rencontre m'a fait prendre conscience de l'impact de cette enfant intérieure sur ma vie. Toute l'influence de mon passé sur mon présent.  
Ce que j'avais vécu étant enfant, ce que ma maman avait vécu, ce que ma famille a vécu. Mes pensées, mes actions de tous les jours portent la marque de mon histoire. Ma famille porte la marque de mon histoire.  
Au début, je n'ai pas voulu la retrouver, recréer ce lien. J'avais peur.  
Peur de faire face à nouveau aux blessures de mon enfance.  
Peur de souffrir. Et, par-dessus tout, j'avais peur de l'aimer et donc de m'aimer.  
Parce que mettre le doigt sur ces blessures, c'est aussi les reconnaître, les faire émerger, exister.

Enfouies bien profondément dans mon cœur et dans mon âme, mes cicatrices paraissaient moins dangereuses. Peut-être qu'en les oubliant, en les cachant, elles disparaîtraient ?

C'est ce que j'ai cru pendant longtemps, j'étais persuadée d'être passé au-dessus de tout ça ! Mais ça ne marche pas comme ça ! Plus je voulais nier ces douleurs, plus elles faisaient de bruit pour se faire entendre.

Petit à petit, avec l'aide de mes camarades de jeu. Je me suis laissée aller à l'écouter. Ce ne fut pas toujours faciles, mais libérateur avec un gros poids en moins en moi.

Je l'ai écoutée, je l'ai accueillie. Je lui ai donné des permissions. Je lui ai donné de l'attention. De cette attention et cet amour que je donne à mes enfants chaque jour. De cette liberté, de ces autorisations que je leur laisse. Je m'en suis inspirée pour prendre soin d'elle, pour prendre soin de moi.

« Tu as le droit d'être toi. Tu peux te tromper. Tu mérites d'être aimée. Tu as de la valeur. Tu peux choisir. Tu as ta place. Je serais toujours là pour toi. Je t'aime et je t'aimerai toujours quoi qu'il arrive. »

En allant à la rencontre d'Eve, je suis allée à ma rencontre.

Le stage « être soi » a ouvert grand la porte à cette possibilité. Ce stage permet de retrouver et d'accepter les sous-personnalités qui restent dans l'ombre, celles que l'on renie, notamment l'Enfant intérieur, bien souvent abandonné lors du passage à l'âge adulte. Or, en le perdant, nous perdons infiniment de la magie et du mystère de la vie, du plaisir de l'imagination et du rêve.

Alors, Non ! Je vous vois venir, le Neuro-Training n'a pas permis l'émergence d'un TDI (troubles dissociatifs de l'identité), mais, la pratique a simplement permis de pousser une porte qui m'a offert la possibilité de me reconnecter avec mon enfant intérieur.

Depuis toujours, les mythes, les religions et les contes de fées ont mis en scène des enfants en danger qui, ont affronté mille épreuves jusqu'au jour où ils sont devenus des héros. Ces personnages de légende peuvent symboliser, pour moi l'image de l'Enfant intérieur : nous avons tous, en nous, un enfant brimé, abandonné, malmené ou réduit au silence par l'adulte que nous sommes.

Le reconnaître et le libérer, c'est reconnaître et libérer notre essence profonde, notre potentiel créatif, notre spontanéité et, finalement, notre propre nature « héroïque ».

*Déjà, dans les années 1940, le psychiatre Carl Gustav Jung avait remarqué que, dans les mythologies, bien des sauveurs sont des enfants-dieux. À partir de cette simple observation, il forge l'un des concepts clés de la psychologie analytique, "l'individuation" – un processus qui nous pousse à devenir des individus aussi complets que possible grâce aux capacités, entre autres, de transformation de l'enfant qui vit en nous.*

*Mais c'est dans les années 1960 que les prémices de l'Enfant intérieur voient le jour dans le monde de la psy. D'abord sous sa forme la plus "simple" : la partie de notre personnalité qui garde la sensibilité d'un enfant, et qui nous amène parfois à nous comporter de façon puérile.*

*Cette idée a ensuite été développée et popularisée par le psychologue américain Eric Berne, qui en a fait la base de l'analyse transactionnelle. Selon sa théorie, notre monde intérieur est habité par trois états du moi, que nous utilisons plus ou moins bien : le Parent, qui établit les règles ; l'Adulte, qui pense, décide et résout les problèmes ; l'Enfant, qui ressent et réagit.*

*« Nous avons tous besoin, à des degrés différents, de reprendre contact avec notre Enfant intérieur, dit la thérapeute Geneviève Cailloux. Peu d'entre nous ont eu des enfances parfaites, sans conflits, sans blessures... ».*

*« Sitôt qu'un individu a apprivoisé et nourri spirituellement son Enfant intérieur blessé, explique John Bradshaw, l'énergie créatrice de son merveilleux Enfant naturel commence à émerger. Une fois intégré, l'Enfant intérieur devient la source d'une régénération salutaire et d'une vitalité nouvelle. Quant à l'Enfant naturel, il correspond à cette partie de nous-même qui recèle, en puissance, nos dons innés pour la découverte, l'émerveillement et la création. »*

Séance, après séance, pas à pas, j'ai décortiqué mes expériences de vie présentes ou passées, pour aujourd'hui pouvoir dire, JE vais bien !

## Conclusion :

Pour moi, même cet écrit fait partie intégrante de notre formation :

Écrire la fin de la présente aventure est un enjeu complexe, qui s'inscrit dans une longue histoire personnelle, familiale, culturelle, sociale.

Cet acte de communication est inséparable de l'expression de moi. L'écriture est souvent un passage difficile.

Pourtant, « m'écrire » à l'issue de cette formation, c'est me donner l'instrument qui permet de faire connaissance avec l'intime de moi-même, d'établir des liens entre les expériences vécues, les souvenirs du passé, la vie présente et les projections dans l'avenir...

Bref, l'écriture de mon histoire personnelle et professionnelle permet une découverte de moi, elle est une pratique qui reformule les identités, stimule les créativité.

*Oser m'écrire*, c'est passer par des hésitations, « comment m'y prendre ? », « que dire ? »

Écrire mon histoire de vie. Parler de ma vie, le choix des souvenirs est difficile ou encore, il est difficile de surmonter le fait de ne plus savoir écrire. Mais oser écrire, c'est dépasser ça et faire cohabiter le sensible et l'intelligible.

*Écrire le bilan de cette formation*, c'est mettre mon vécu en mots, c'est un processus de transformation d'un vécu en écriture. Passer de l'oral à l'écrit, c'est aborder et revoir des périodes ou des personnages significatifs de ma vie. Dans l'écrit, je cherche à me situer dans ma propre histoire de vie : la dérouler, avec ma façon de dire et de me dire, de me montrer ou de me cacher...

*Écrire*, c'est me représenter ma réalité. Le passage à l'écrit produit une maturation de la réflexion. Ainsi l'histoire de ma vie n'est pas seulement un témoignage mais un éclaircissement subjectif, un agencement de mon histoire personnelle, une production, une interprétation, voire une analyse.

Je n'ai traité ici que d'une minuscule partie des outils du Neuro-Training et l'on pourrait croire, au vu des sujets que j'ai choisi d'aborder, qu'il s'agit d'une pratique obscure ou mystique.

Que ce soit clair, vous prenez un objectif de pointe et vous photographiez un tout petit détail, voilà ! ce n'est qu'une infime partie du contenu et de mes réflexions, ce sont mes questionnements et mes envies de jouer avec ces sujets à cet instant.

Le Neuro-Training est tellement plus vaste que ça, que ces quelques feuilles et le peu d'année de réflexion que j'ai sur la pratique ne suffisent pas.

*« Je vous prie d'être patient à l'égard de tout ce qui dans votre cœur est encore irrésolu, et de tenter d'aimer les questions elles-mêmes comme des pièces closes et comme des livres écrits dans une langue fort étrangère. Ne cherchez pas pour l'instant des réponses, qui ne sauraient vous être données ; car vous ne seriez pas en mesure de les vivre. Or, il s'agit précisément de tout vivre. Vivez maintenant les questions. Peut-être en viendrez-vous à vivre peu à peu, sans vous en rendre compte, un jour lointain, l'entrée dans la réponse. »*

*Rainer Maria Rilke*

Maintenant à moi d'approfondir ces recherches existantes, à moi de me tenir aux courant des dernières avancées scientifiques qui pourraient parfaire les outils du Neuro-training, à moi de continuer à me questionner encore et toujours pour que cette belle pratique poursuive son évolution, comme elle la toujours fait !

*« Vous voyez les choses et vous vous demandez pourquoi.  
Moi, je rêve de choses qui n'existent pas et je me demande pourquoi pas ».*

*George Bernard Shaw*

## Mes mercis

Toute aventure a une quête, un trésor à découvrir.  
Mon trésor s'est construit tout au long de ma vie.

Au cours de ces deux ans et demi de formation, chaque contenu, chaque découverte, chaque rencontre ont été des pépites que j'ai engrangé précieusement dans mon coffre avec lequel je repars de cette incroyable aventure Neuro-Training.

Merci à José, d'avoir cette curiosité infinie et cette grande envie de transmettre ces années de recherche, pour que l'humain est le choix d'aller mieux et de se comprendre.  
Je ne sais pas si au début de son aventure il s'imaginait les trésors qu'il allait découvrir et partager avec d'autres aventuriers, quel incroyable voyage ! Un grand Merci !

Merci à tous les superviseurs, qui ont toujours été à nos côtés, merci pour votre patience, votre douceur, votre gentillesse. Merci de supporter nos questions incessantes et merci pour nos nombreux fous rires.

Merci à tous mes camarades de jeu, nous avons appris ensemble, nous nous sommes trompés ensemble, nous avons ris, pleuré, questionné, mais ensemble et cela compte beaucoup !

Merci à mes proches, tout spécialement Cailloute, Anaïs et Chlo, qui m'ont soutenues, encouragées, qui m'ont écouté pendant des heures raconter mes week-ends de formation en faisant semblant de tout comprendre, d'être aussi passionné que moi par le sujet allant même jusqu'à me prêter leur corps.

Merci, ma vie est bien plus belle avec vous, merci de votre soutien sans faille et merci de nos longues heures d'échanges.

Merci à mes compagnons de route, ceux que j'ai croisé et quitté, ceux qui m'ont blessé parfois, ceux qui m'ont guidé, ceux qui m'ont accompagné et m'accompagnent toujours. Vous avez participé à ma construction pour au final, arriver face à ce chemin.

Allan, Duncan, merci d'avoir une énième fois supporté « ma nouvelle lubie » comme vous aimiez à l'appeler, pour au final partager cette « lubie avec moi » dès que l'occasion nous en est donné. Merci de croire encore et toujours en votre maman.

Et enfin, un merci tout particulier à notre groupe improbable et incroyable avec lequel nous avons partagé, révision/ autodérision / éclosion/ guérison et bien plus encore : Lydie, Nanie, Virginie, Emmanuelle et Marie-Hélène.

J'ai récolté des pépites tout au long de cette aventure pour constituer mon trésor, mais vous en êtes les bijoux éclatants, qui font briller mes yeux et qui réchauffent mon cœur.

Merci la vie de me permettre de jouer encore et toujours !!!