

Après un long moment de réflexion, je décide enfin d'axer mon mémoire sur :

Le deuil et le Neuro-Training

Ou plus personnellement :

« Comment j'ai mieux vécu le départ de mon mari grâce au Neuro-Training »

Introduction « Je fais la connaissance du Neuro-Training » :

J'ai connu le Neuro-Training après le décès de mon mari, grâce à ma voisine et amie neuro-trainer.

Peu de temps après les obsèques, mon généraliste m'a envoyée chez un kinésologue avec qui j'ai pris 2 séances « spécial deuil ». Et depuis j'ai pris environ une 20aine de séances avec mon amie neuro-trainer pour m'aider à faire mon deuil, mais aussi pour d'autres mal-être.

Le sujet étant difficile, je pense que je reculais pour le choisir pour le mémoire, je me suis dispersée en évitant le sujet, en essayant d'en choisir d'autres, mais finalement, je pense que c'est ce qui fait le plus de sens pour moi, même si c'est encore douloureux. « **Régler nos situation inachevées - telles que le deuil – nous apprend à faire la paix avec notre passé afin de pouvoir construire positivement** ». Qui sait ? le mémoire sera peut-être une libération pour moi.

Pendant mes séances et pendant la formation, j'ai pu voir les effets bénéfiques et les analyses intéressantes du Neuro-Training sur plusieurs plans :

- Le deuil
- Le couple
- La maladie / La maladie spécifique de mon mari
- La mort
- La culpabilité
- La solitude
- L'abandon
- La survie
- La joie (ou non) de vivre
- Le manque de support
- La répétition d'histoire

- Le manque d'identité sans mon mari
- Ma confiance en moi
- Les entorses à répétition
- L'acceptation
- Le sentiment de ne plus être capable
- etc.

Je me suis souvent demandée comment j'ai pu survivre à la maladie, puis au décès de mon mari. Je ne me considérais pas spécialement forte et courageuse, et en fait j'ai réalisé que dans l'adversité, on trouve en nous des ressources insoupçonnées pour affronter le pire.

Et j'ai compris à travers le neuro-training que « le cerveau de l'homme est conçu pour **s'adapter au changement** de la manière la plus efficace et la meilleure qui soit », que « le stress est le défi que nous lance la vie pour **nous inciter à nous lever et à agir** ».

J'ai dû passer par les 5 ou 7 (selon) étapes du deuil qui sont difficiles, mais nécessaires. J'ai dû faire des allers-retours dans ces étapes. Cela a été douloureux, mais je suis sûre que le Neuro-Training m'a aidée à les passer plus facilement. Je pense être maintenant dans la/les phase/s d'Acceptation et de Reconstruction, bien qu'il y ait de temps à autre quelques « flashbacks » aux étapes précédentes.

Développement « Je traverse et comprends mieux les épreuves de la vie » :

Le Neuro-Training m'a aidée à mieux choisir comment traverser ces étapes de deuil. J'étais donc plus « actrice » dans le processus de deuil et j'ai donc moins subi ces étapes.

Veuve (j'ai, en fait, quitté mes parents, en 1986, pour m'installer directement avec mon mari que je fréquentais depuis 1983. Nous nous sommes mariés en 1987), je me suis rendue compte aussi que je ne savais pas vraiment qui j'étais seule, que je ne savais pas si j'avais vraiment une identité propre, sans mon mari.

Il a été donc clé pour moi de comprendre l'importance du **Neuro-Training dans son objectif à vouloir aider « une personne à accroître sa qualité de vie, à**

pouvoir exprimer sa nature, partout et à tout moment, pour se sentir intégrée, et vivre l'unité avec soi et les autres, par choix ».

Il a fallu que j'avance dans la vie sans mon mari. Ce n'était pas simple (aujourd'hui encore, par moment). Je « m'en empêchais » parfois, j'ai fait des entorses à répétition. L'apprentissage et les séances de **Neuro-Training m'ont aidée à libérer l'énergie bloquée, m'ont fait prendre conscience de mes ressources, m'ont aidée à dynamiser mon potentiel pour avancer dans ma vie.**

Vivre une très longue période d'épreuves ressenties très négativement (maladie et décès de mon mari, ma douleur et celle de mes proches, en particulier de mon fils, puis la solitude, bien que très entourée...) m'a aussi fait rejeter absolument toute chose négative ou plutôt « non-positive » pendant un moment... Comme si c'était trop, je ne pouvais pas en supporter plus... Mon fils - 25 ans aujourd'hui, 21 au décès de son père – me disait souvent : « Good vibes and bad vibes.. Il y aura toujours les 2, Maman... C'est comme ça, tu n'y changeras rien... ».

Mentalement, intellectuellement je comprenais bien sûr tout cela, mais je n'arrivais pas à accepter émotionnellement les « bad vibes », peut-être aussi à cause de ma fragilité, comme pour me protéger. Mais, encore une fois, le **Neuro-Training m'a aidée à mieux prendre conscience de cette dualité fondamentale et nécessaire de l'Univers, le Yin et le Yang, et à accepter** qu'il y aura encore des hauts et des bas dans ma vie.

Très vite, au début de ma formation de Neuro-Training, on parle **des organes et des méridiens du corps, et de leur association à leurs propres fonctions, émotions et comportements.**

Toutes les fois où on a parlé, pendant les stages, de **la thyroïde associée à la gestion du temps**, je voyais le rapport avec mon mari et la maladie qui l'a emporté en 8 mois, à 48 ans : **un carcinome thyroïdien anaplasique**. **Mon mari gérait mal le temps qui passe.** Je dirais qu'à partir de l'âge de 35 ans environ, chaque anniversaire était certes toujours l'occasion de faire la fête, mais mon mari était toujours un peu triste **de ne pas pouvoir retenir le temps**. Il ne se voyait pas vieillir, ne se projetait pas grand-père, par exemple. Je dis souvent qu'il ne s'est pas relevé de l'anniversaire de ses 40 ans. Depuis, il se trouvait physiquement plus vieux et plus fatigué qu'il ne l'était vraiment. Les premiers cheveux blancs et les premiers signes de calvitie n'ont rien arrangé à **son**

acceptation du temps qui passe. Alors que je me réjouissais de voir évoluer, grandir notre fils unique et les autres jeunes de la famille, mon mari lui était aussi content, mais rajoutait : « ben, ça ne nous rajeunit pas tout ça ». Très pris par ses grandes responsabilités dans son travail, vînt aussi **l'insatisfaction de ne pas avoir assez de temps pour tout/plus faire, pour tout/plus expérimenter** « **Il faut faire vite (c'est vital)** ».

Je ne connais pas le Neuro-Training, il y a 10 ans, et mon mari non-plus. Aujourd'hui avec ce que j'ai appris et expérimenté, je suis sûre que **le Neuro-Training aurait pu l'aider à ne pas tomber malade, et à travailler au moins l'objectif de « prendre son temps », de « prendre le temps de vivre ».**

Il aurait pu y avoir aussi d'autres objectifs important à travailler, tels qu'éviter **la répétition d'histoire.** :

Le père de mon mari décède jeune (à 52 ans) d'un accident de voiture, mon mari jeune également, d'un cancer (à 48 ans), chacun laissant derrière lui un fils unique de 21 ans (mon mari et notre fils avait le même âge au moment du décès de leur père respectif). Autre forme de « répétition » autour de mon beau-père : Il vit 15 ans avec sa première femme (mère de mon mari qui avait 6 ans à ce moment), puis elle meurt. Ensuite il vit 15 ans avec sa deuxième femme, puis lui meurt...

Avec le Neuro-Training, j'ai découvert qu'il est possible de débrancher des répétitions d'histoire et des transferts. Ceci est très important, car notre futur dépend aussi de nos programmes hérités. Mais nous devons vivre notre vie par choix et non par répétition de ce qui nous a précédé.

Il est/sera important pour mon fils de faire des séances de Neuro-Training pour débrancher le transfert et/ou la répétition d'histoire, pour qu'il ne décide pas « inconsciemment » de « partir /quitter ce monde » quand son propre enfant aura 21 ans...

Pour ma part, j'ai vraiment commencé les séances de Neuro-Training qu'en début de 2014, environ un an après le décès de mon mari. **Les sujets étaient divers sentiments de mal-être certainement liés aux étapes de deuil (la douleur, la culpabilité, la colère, la dépression, la perte du goût de vivre, la solitude, le sentiment d'inutilité...).** Puis il y eut d'autres mal-être plus liés au fait que je me retrouvais seule, avec le sentiment d'avoir aucun soutien pour « gérer le quotidien » (mon fils, le travail, la maison, les finances, la belle-mère, les vacances, etc.). Toutes ces choses que je pensais gérer seule sans problème,

du temps de mon mari, me paraissaient ensuite parfois insurmontables. **Je ne trouvais plus d'énergie en moi, les certaines choses ayant perdu de leur sens.** De plus, la confiance en moi qui n'était pas si grande, s'est trouvée encore plus diminuée.

Heureusement, les séances de Neuro-Training m'ont fait beaucoup de bien à chaque fois, aussi bien mentalement que physiquement. Les stages aussi m'ont fait prendre conscience de beaucoup de choses qui m'ont aidée à aller mieux et continue de m'aider aujourd'hui.

Comme je disais, **seule, je me sentais souvent vulnérable, sans confiance en moi, incapable d'avancer, comme tétanisée, en apnée, en peur panique** dès que je devais faire « quelque chose d'important ». Il est vrai que c'était souvent lié au travail, là où je pensais être plus menacée par le jugement des autres. Quand mon mari était auprès de moi, je me sentais plus forte, un bisou, un « ça ira, tu vas être au top, comme d'habitude » me suffisaient et me regonflaient à bloc. Mais depuis que je suis seule, c'est plus difficile.

Un des nombreux processus qui m'a beaucoup aidée dans le Neuro-Training, pour **surmonter mes peurs** c'est le **processus de défense primaire mentale, « le Moi Négatif »**. **Mes peurs ayant permis à mon « mon négatif » de prendre le dessus sur mon « moi positif », je ne pouvais plus fonctionner normalement.** En synthèse, pour corriger, il a fallu localiser (méridiens) et identifier (ce que je voulais) **ce qui réagissait au mode peur, détacher la spirale de la peur et annuler la charge émotionnelle négative en utilisant des MON mentales (Meilleures Options Neurologiques), et enfin éliminer le « moi négatif »** (c'était par une visualisation, guidée à travers une histoire où j'étais le personnage principal qui devait détruire son moi négatif). Après la séance, je me suis fait un petit **cadeau : cela fait partie du processus et c'est ce qui active la séance. Ce processus très puissant a été très efficace : depuis, je ne me suis plus sentie autant bloquée/tétanisée.**

Egalement, pour me re-booster, comme **hygiène de vie et pour élever mon niveau d'énergie, j'ai régulièrement fait « Le Plein d'Énergie Jung - Phase 1 »** - en frictionnant mes **15 Points Neuro-Lymphatiques (points pour drainer la lymphe, pour enlever les déchets des tissus et des organes)** devant, et en me faisant frictionner 15 points derrière. Les 15 points devant et derrière correspondants dans l'ordre à : Estomac, Rate-Pancréas, Cœur, Intestin Grêle, Vessie, Rein, Maître Cœur, Triple Réchauffeur, Surrénales, Vésicule Biliaire, Foie, Poumons, Gros Intestin, Cerveau et Colonne Vertébrale. Et il est vrai que

« j'avais la pêche » ensuite, que je ne voyais plus les choses aussi négativement.

Comment voir les choses... ma perception... quelles sont mes perspectives de vie... **La douleur et la tristesse** - ressenties pendant La maladie et suite au décès de mon mari – **m'ont déconnectée un bon moment de la perception d'un futur possible**. Durant les séances et les cours de Neuro-Training, j'ai vu la puissance et les **bénéfiques** du système de **Modes Oculaires et Respiration** (associés aux 9 fonctions cérébrales / types d'intelligence). **Grâce à cette technique, le cerveau embrouillé se réorganise. Ma perception des situations étaient plus claires, mes comportements positivement influencés et ma liberté de pensée plus grande.**

Accepter... Accepter le décès de mon mari... Accepter la situation... Accepter ma solitude... M'accepter... L'Acceptation... Ce n'était pas une chose facile... Le Neuro-Training m'a énormément aider dans ce sens... Les séances et les stages... De nouveau, la compréhension et l'expérience - de **l'association des organes et des méridiens du corps à leurs propres fonctions, émotions et comportements** – **étaient primordiales** pour travailler dans le bon contexte et sur les parties du corps appropriées.

Par exemple, il a fallu que je corrige **mes inversions psychologiques causées par des pensées négatives** telles que : avoir peur d'avancer dans la vie sans mon mari. Et donc, tout en **tapotant le point 3IG de l'Intestin Grêle, j'ai répété plusieurs fois et à voix haute, la phrase : « Même si j'ai peur d'avancer dans la vie sans mon mari, je m'aime et m'accepte complètement et profondément »**. **L'intestin grêle ayant ses particularités en rapport avec ma peur, dans ses fonctions** (entre autres : assimilation, séparation du bon/pas bon), **dans ses émotions** (entre autres : jugement, appréciation, tendresse, peur de manquer, découragement, appartenance), **dans ses comportements** (tristesse, rejet, apprentissage de la - nouvelle ? - vie, besoin important de sécurité et de protection).

Il y a eu, bien sûr, d'autres organes, méridiens et fonctions cérébrales à ré-équilibrer, plusieurs fois, avant que je puisse « fonctionner relativement normalement ».

Dans **les processus de Neuro-Training - qui servent à changer la façon de penser, ressentir et faire les choses** – le processus émotionnel « **Situation Inachevée** » correspond tout à fait à ce dont j'avais besoin pour **faire « un deuil**

sain » , pour avancer autrement... Le processus teste 9 situations/dossiers (de 1/ Deuil à... 9/ Résistance au changement). Je ne sais plus si je suis tombée sur 1 ou plusieurs dossiers durant mes séances, mais je me rends compte que les 9 **ont un lien avec ce que j'ai vécu, ce que je vis, qu'ils ont même un lien avec les étapes du deuil** (savoir dire au revoir, pardonner, accepter le départ, retrouver sa propre vie, reconnaître l'apport de l'autre, le laisser partir, savoir vivre pour soi et pas pour les autres, accepter le changement et ne pas en avoir peur...).

Conclusion « Je reprends goût à la vie en partie grâce au Neuro-Training » :

Aujourd'hui, 4 ans après le décès de mon mari, 3 ans après avoir connu le Neuro-Training (en tant que cliente) et 2 ans après le début de ma formation, je retrouve goût à la vie. Grâce à ma famille, mes amies, et beaucoup grâce au Neuro-Training, je perçois les choses beaucoup plus positivement. Dans le processus du deuil, cela m'a énormément aidée à atteindre l'étape d'acceptation, et je continuerai à faire des séances pour consolider l'étape de reconstruction.

Grâce à la formation, j'espère pouvoir aider d'autres personnes dans leur choix d'améliorer leur qualité de vie, de se sentir en paix avec eux-mêmes et les autres. Il ne faut pas vivre de lourdes épreuves tel un deuil pour voir les bénéfices des techniques de Neuro-Training. Ces outils peuvent être utilisés à tout moment de la vie 😊

Hélène Gatinel

Promo NT 2015-2017

Juin 2017