

MEMOIRE

A la découverte de Soi à travers le Neuro-training



Léa Maunder Promo 2018-2021

SOMMAIRE

Contenu

SOMMAIRE	2
Remerciements.....	3
Introduction.....	4
1. Neuro-Training, Neuro-trainers & Clients : origine, rôles et interrelations.....	6
1.1. Origine et fondements du Neuro-training : à la croisée de différentes techniques.....	6
1.2. La responsabilité de la personne dans son évolution personnelle : l'individu comme acteur de son changement.....	6
1.3. Le neuro-trainer comme facilitateur de changement : créer des ponts dans les systèmes complexes de l'individu.....	7
2. Le Neuro-training comme un outil au service de la découverte de soi, des autres, et de l'Univers/Uni vers	8
2.1. « Se découvrir » : de quoi parle-t-on ?.....	8
2.2. Se découvrir soi-même et découvrir les autres : pourquoi ?.....	8
2.3. Se découvrir avec Neuro-training : comment ?	9
3. Enquête auto-ethnographique : un parcours en quête de soi et en quête de sens, pour retrouver son essence.....	10
3.1. L'enfance aux multiples questionnements : à la recherche de l'amour	10
3.2. Une arrivée dans l'âge adulte : à la recherche de soi ou le voyage alchimique	11
3.3. A la recherche de solutions médicinales : comme un élan au service du monde	12
4. La pratique du neuro-training : retour d'expérience sur des mécanismes transformateurs et les perspectives d'amélioration.....	13
4.1. Reconnections multiples avec/en/autour de/pour moi : ouverture du champ des possibles.....	13
4.2. Reconnections multiples au service des autres et du monde : concrétisation au travers d'une séance de neuro-training.....	14
4.3. Retour d'expérience : limites et perspectives en tant que neuro-trainer	19
Conclusion	20
Annexe.....	21

Remerciements

Je remercie chaleureusement José Chouraqui pour sa présence sécurisante, son enseignement d'une grande valeur, sa disponibilité, et son humour. Je lui suis reconnaissante de nous permettre de vivre cette grande aventure qu'est le Neuro-training.

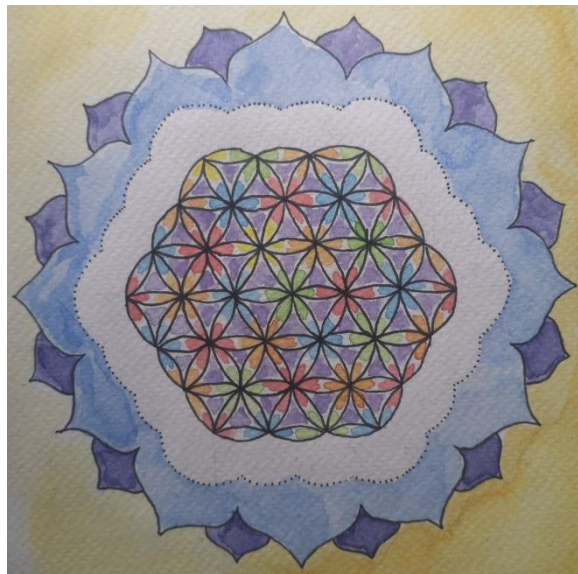
Je remercie Antoine Goffin de m'avoir donné le goût à suivre cette voie. Gratitude pour son accompagnement de qualité.

Je remercie tous les amis de formation : c'est une grande Joie de grandir et de vivre cette magnifique expérience ensemble. Je rends grâce à ma binôme, Océane, avec qui il est un bonheur de travailler.

Je remercie nos superviseurs, toujours bienveillants, qui nous ont accompagnés à avoir toujours plus confiance en nous ; un grand merci à ceux qui nous ont aidé dans nos problématiques personnelles et qui se sont toujours rendus disponibles.

Je remercie la Vie de m'offrir la chance d'accompagner les êtres dans cette incarnation.

Je me remercie d'avoir continué lorsque je ne me sentais pas capable.



Introduction

Bouddha disait « *La pensée se manifeste par une parole, la parole se traduit par un acte, l'acte devient une habitude, et l'habitude se solidifie en un caractère. Alors, observe avec soin la pensée et ses méandres, et laisse-la jaillir de l'amour. Né du souci de tous les êtres... De même que l'ombre suit le corps, tel on pense, tel on devient.* »

L'énergie suit la pensée.

Nous, les humains, sommes des énergies, manipulant des énergies, et manipulés par des énergies. En effet, on peut constater que nous sommes influencés par tout ce qui nous conditionne, par exemple : le pouvoir des planètes, la gravité, le magnétisme, la température, la luminosité, notre prénom, ... Nous pouvons aussi noter notre propre capacité à influencer sur diverses choses, comme sur nous-même. Tout est en mouvement constant, c'est le mouvement naturel de la Vie. Il arrive, dans certaines situations, que la contrainte fasse qu'il n'y ait plus de mouvement. Nous pouvons en constater la conséquence dans une mare par exemple : l'eau n'est plus en mouvement, de la vase se forme, et une odeur pestilentielle apparaît.

« Les crises, les bouleversements et la maladie ne surgissent pas par hasard. Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une trajectoire, explorer de nouvelles orientations, expérimenter un autre chemin de vie. » Carl Gustav Jung

Qu'en serait-il si nos conditionnements, nos programmations, nos héritages, nos expériences, créaient en nous des blocages, qui empêcheraient l'énergie de circuler, et ainsi feraient naître des crises, des bouleversements, des symptômes, des maladies ?

Aujourd'hui, le monde est en train d'évoluer vers plus de conscience : la conscience de notre lien à la Nature, la conscience de Soi, la conscience d'Ensemble. Nous sommes interconnectés.

« L'homme n'a pas tissé la toile de la vie, il n'est qu'un fil de cette toile. Quoi qu'il fasse à la toile, il le fait à lui-même. » Chef Seattle

Aussi, n'est-il pas de notre responsabilité, pour le bien commun, de nous délester de ce qui nous pèse, de retourner à l'essentiel ? Cela impliquerait-il de ne plus nous contraindre nous-même, et ne plus contraindre les vivants ? Conscients de ce processus, comment pouvons-nous permettre à l'eau de circuler librement, clairement, afin d'éviter de s'envaser ? Avons-nous la possibilité de défaire les nœuds qui empêchent le libre mouvement de la Vie à travers nous ?

Etant pour moi un chemin essentiel, le Neuro-training est à mon sens un outil très performant au service de l'Être. Il considère les interrelations, et permet la recréation de connexions entre le cerveau et le corps, afin de laisser les énergies circuler librement de manière équilibrée.

Ainsi, ce mémoire vise à mieux comprendre : en quoi le Neuro-training permet-il en tant qu'outil de servir l'humanité par son approche globale de l'individu ?

Pour répondre à ce questionnement, nous allons articuler des parties à dominante théoriques avec des parties à dominante pratiques.

Ainsi, nous allons voir dans un premier temps ce qu'est le Neuro-training et en quoi il est un outil efficace de libération de ce qui nous empêche d'être nous-même.

Dans un second temps, nous verrons par un exemple concret, l'impact du Neuro-training pour se libérer des chaînes, des filtres, qui nous empêchent d'être nous-même, et comment se découvrir influe sur le monde.

Cela va passer par le partage de mon expérience personnelle.

Mais remontons donc au début de l'histoire ...

1. Neuro-Training, Neuro-trainers & Clients : origine, rôles et interrelations

1.1. Origine et fondements du Neuro-training : à la croisée de différentes techniques

José Chouraqui est un grand curieux du fonctionnement de l'Humain. Il s'est formé à la kinésithérapie, à l'ostéopathie, à la kinésiologie, au décodage biologique, et à une multitude d'autres pratiques, qui abordent l'humain sur différents plans. C'est de toutes ses connaissances, de ses 40 ans d'expérience, et d'une collaboration avec Andrew Verity, qu'est né le Neuro-training, en 2006.

En plus de former de nouveaux neuro-trainers chaque année, José continue de dispenser des séances de Neuro-training à Marseille.

Aujourd'hui on trouve 156 neuro-trainers en France métropolitaine (comptabilisant les diplômés et les étudiants non encore installés ainsi que les neuro-trainer professionnels). Ils sont situés majoritairement dans les Bouches-du-Rhône. La formation se situe à Aubagne et dure 2 ans et demi.

Les personnes qui suivent cette formation viennent de divers univers, et ont tous en commun cet amour de l'humain, et ce désir profond de devenir la meilleure version de soi.

N'oublions pas de souligner que le client est l'acteur de son changement, et que même s'il se retrouve dans une situation de non-choix dans sa vie, c'est sa volonté d'action, qui est le moteur de sa transformation. Le neuro-trainer n'est qu'un moyen.

1.2. La responsabilité de la personne dans son évolution personnelle : l'individu comme acteur de son changement

La personne qui vient consulter un neuro-trainer est dans une démarche de changement. Elle souhaite se libérer des schémas qui l'empêchent d'être pleinement alignée avec qui elle est essentiellement et qui entravent sa vie de tous les jours.

Elle va donc venir avec une problématique, d'ordre :

- comportemental (« je ne sais pas faire face à telle situation,... »),
- physique (« j'ai une douleur, une maladie, une déformation... »),
- fonctionnel (je n'arrive pas à avoir d'enfant, je n'arrive pas à dormir...),
- ou autre,

les symptômes excusant la personne de ne pas fonctionner, de ne pas relever de défis. Il arrive en effet que la personne trouve consciemment ou pas des bénéfices à garder ses problématiques.

1.3. Le neuro-trainer comme facilitateur de changement : créer des ponts dans les systèmes complexes de l'individu

Le neuro-trainer est un facilitateur qui va accompagner la personne à avoir le choix. Pour ça, il va amener à conscientiser la cause et le besoin du déséquilibre (nous verrons sa technique dans la partie pratique). Ce déséquilibre peut être dû à une multitude de choses comme à :

- un trauma vécu pendant sa période de référence ou d'expérience de vie (grossesse, enfance, adolescence, etc.),
- un conditionnement,
- un programme dont la personne a été chargée par le projet sens (ce que les parents ont projeté pour l'enfant, et aussi l'enfant pour lui-même),
- des programmes hérités des ancêtres,
- etc.

...qui vont pousser le cerveau à donner des informations et donc des réponses non appropriées au corps.

Chaque séance de neuro-training sera différente, parce qu'elle sera orchestrée par la personne qui viendra consulter. Chaque individu est unique et a son propre parcours.

Le neuro-trainer va donc être à la totale écoute de la personne. Il va toujours « travailler » avec des sujets prioritaires et objectifs, afin de ne pas créer de refoulement. Il devra rester dans la neutralité afin de n'avoir aucune influence sur les réponses du corps reçues.

Le Neuro-training aide pour trouver des solutions, pour retrouver l'Unité en Soi, ou bien pour stimuler l'inné de la personne et lui permettre de développer son potentiel.



2. Le Neuro-training comme un outil au service de la découverte de soi, des autres, et de l'Univers/Uni vers

2.1. « Se découvrir » : de quoi parle-t-on ?

Quelques définitions du mot Découvrir : (source : www.cnrtl.fr)

- Révéler, faire connaître à quelqu'un l'existence d'une chose qu'il ignorait.
- Mettre à jour, laisser voir quelqu'un ou quelque chose qui jusque-là était dissimulé.
- Mettre à nu, laisser voir ce qui se trouvait être couvert.
- Apparaître, se laisser voir ou apercevoir.
- Devenir plus clair, se dégager.
- Mettre en évidence une chose; l'offrir à la vue, attirer sur elle les regards.
- Apercevoir quelqu'un ou quelque chose dont la présence, l'existence se révèlent soudain à la vue.
- La découverte consiste à tirer de l'ombre, à dévoiler.
- Trouver, retrouver quelqu'un ou quelque chose qui était l'objet d'une recherche.
- Prendre intérieurement conscience d'une réalité qu'on ignorait jusque-là, en avoir la révélation
- Savoir reconnaître la valeur de quelqu'un et appeler celui-ci à se faire connaître.

Se découvrir, à mon sens, c'est enlever les voiles, les chaînes, les filtres, c'est se libérer de ce qui nous empêche d'être et de nous voir tels que nous sommes essentiellement.

2.2. Se découvrir soi-même et découvrir les autres : pourquoi ?

2.2.1. Se découvrir soi-même

Pendant notre existence, c'est comme si une multitude de facteurs avaient posé des voiles sur nous, pour nous permettre de survivre à certaines situations. Ces voiles ont pu être d'une grande aide mais ils finissent par devenir obsolètes, et nous empêchent de vivre clairement. Ils deviennent une part de nous et nous ne savons plus faire sans.

Se découvrir soi-même, c'est être dans une démarche de se connaître d'avantage, de se dévoiler, d'aller vers ce qui est bon pour soi ; et cela afin de vivre en accord avec ses propres valeurs.

On se découvre en s'exprimant, en s'écoutant, en étant conscient de ce qui nous anime, en étant dans cette démarche de retour à l'essentiel. Nous avons déjà tout en nous, simplement nous avons rajouté des couches.

Aussi, au niveau des lois universelles, nous attirons ce que nous vibrons, ce que nous émettons.

2.2.2. Découvrir les autres

Ainsi, les expériences que nous vivons avec les autres sont le reflet de l'expérience que nous vivons avec nous-même. Est-il possible de découvrir les autres sans se découvrir soi-même ?

D'un point de vue métaphorique, il me semble délicat de découvrir pleinement l'autre si nous sommes nous-même couverts de voiles. Nous voyons l'autre à travers nos filtres. Nous en avons une perception floutée en conséquence de ce qui nous enveloppe.

Il semblerait alors que le moyen de découvrir pleinement l'autre soi de se découvrir soi-même.

C'est lorsque nous sommes libres de ces protections que nous retrouvons toute la responsabilité de ce que nous sommes et ainsi de nos désirs. Cette vision personnelle de l'auto-responsabilité permet à l'autre d'être responsable de lui-même.

Aussi l'autre a sa responsabilité de se découvrir lui-même, et c'est par l'exemple et le rayonnement que nous pouvons lui ouvrir ce champ, s'il n'est pas déjà dans cette démarche.

2.3. Se découvrir avec Neuro-training : comment ?

A l'origine, nous sommes parfaits tels que nous sommes. Seulement, incarnés dans la matière, nous devons répondre au monde et nous tâchons de le faire de manière appropriée.

Toute notre vie, nous sommes traversés par des émotions, des pensées, les unes influant sur les autres et nous faisons au mieux pour « cohabiter » avec elles. L'interconnexion est primordiale dans notre monde. Tout est lié, autant à l'intérieur de notre corps, sur la Terre, qu'au niveau du système solaire... Tout est système, et fonctionne ensemble.

Seulement, autant dans notre système éducatif que dans notre famille, il n'était pas d'usage de considérer ce sujet. Petit à petit, le message des émotions ainsi que le pouvoir de la pensée sont de plus en plus pris en compte, le monde et la conscience évoluant ensemble.

Ainsi, pour se découvrir, il est primordial de prendre conscience des mécanismes qui nous enferment, qui nous contraignent, pour se donner la possibilité de faire autrement.

Le neuro-training, par entraînement neurologique, va nous donner la possibilité d'être dans l'action au lieu d'être dans la réaction, d'être au lieu de paraître.

Pour cela il présente des méthodes qui vont permettre de relier le cerveau au corps afin de conscientiser les problématiques dans leur contexte.

3. Enquête auto-ethnographique : un parcours en quête de soi et en quête de sens, pour retrouver son essence

3.1. L'enfance aux multiples questionnements : à la recherche de l'amour

3.1.1. Une enfance de manques

Depuis petite, je suis dans une démarche de croissance afin de devenir la meilleure version de moi-même. Il est d'ailleurs une question que je me pose depuis toujours :

Qui suis-je ?

J'ai eu une belle enfance : j'ai vécu sous un toit, eu une mère, un père, deux frères, toute une bande de chiens, une forêt pour grimper dans les arbres...

Je considérais cette enfance comme heureuse, et pourtant, tous les soirs j'étais triste. Je pensais que c'était normal, je m'adaptais. Dans ma réalité, je manquais. Je ne comprenais pas. On me disait que j'étais susceptible et cela me mettait en colère. Aujourd'hui je réalise que j'avais juste besoin d'être comprise.

3.1.2. Un manque de clarté

J'ai réalisé alors que beaucoup de mensonges ont parsemé cette enfance : « Ton père n'est pas ton vrai père », « Ton grand frère est ton demi-frère », « Ta grand-mère avait un cancer »... J'ai appris tout cela que très, voir trop tard.

Alors, dans mon mécanisme de survie, je faisais ce qu'on attendait de moi, sans écouter dans mon for intérieur, sans questionner si c'était ok pour moi. Je ne savais pas le faire. Pour survivre, je voulais juste me sentir aimée et comprise par mes parents, sentir que j'étais une priorité pour eux. Alors je travaillais bien à l'école, je faisais ce que ma mère me demandait.

3.1.3. Une adolescence d'abus

Mes frères venaient se servir de ce qu'il leur plaisait dans ma chambre, le compagnon de ma mère venait regarder quotidiennement sous ma porte, à la fenêtre de la salle de bain, etc. Ma mère avait quitté la maison principale, et ne m'offrait pas sa protection, (ils vivaient, elle et lui, dans un studio, à côté). J'étais sans cesse en alerte : je me sentais être une victime.

Alors, dès 12 ans, je fuyais en fumant des joints. Ma croyance était que quoi qu'il se passe, je devrai me débrouiller toute seule. Et c'est ce que j'ai fait dans une certaine mesure. Mon frère jumeau fuyait à travers les jeux vidéo, et n'était pas très disponible à la vie « réelle ». Malgré le fait que nous nous aimions très fort, nous nous sommes battus l'un contre l'autre jusqu'à nos 15 ans quasi quotidiennement, jusqu'à ce qu'il me crève le tympan.

Quoi qu'il en soit, ma manière de fonctionner vibrait « Tout pour l'autre ».

3.2. Une arrivée dans l'âge adulte : à la recherche de soi ou le voyage alchimique

3.2.1. En quête de sens : prendre contact avec moi-même

En quête de sens, d'une vie qui n'en avait aucun, je touchais régulièrement l'envie de ne plus faire partie de ce monde. C'était insupportable pour mon frère jumeau de me voir souvent triste, ça le mettait en colère. Il me disait que j'avais tout, un toit, à manger, il ne comprenait pas que je sois triste. Je culpabilisais de vivre cela, et d'énerver mon frère, même si j'avais conscience du manque que je vivais.

Passionnée par la Vie, par l'humain et les animaux, j'ai suivi une première année de Biologie (projetant de devenir reporter animalier). Je ne l'ai pas finie pour aller rejoindre mon grand frère en Inde. J'y ai découvert la méditation Vipassana, cette dernière m'a permis de commencer à prendre contact avec moi-même.

Ensuite, j'ai suivi une formation d'éducatrice sportive, afin de partager le sport et mes valeurs avec les enfants. Il fallait bien que je me professionnalise, je n'étais rien, et je cherchais à me rattacher à quelque chose.

J'étais pleine de peurs, de croyances, et de mauvaises habitudes. Je fuyais. J'ignorais encore que tout ce que je vivais était le reflet de ce que j'étais et ne faisait que me montrer mes problématiques.

3.2.2. Une situation limitante : dans l'incapacité d'agir et de me choisir

Reoulant ma responsabilité, je restais dans le non-choix. J'étais bloquée dedans, impossible de faire autrement malgré la volonté.

Je vivais chez ma mère pour l'aider (elle a toujours eu besoin d'aide pour s'occuper de l'élevage). J'attendais de l'amour et de la reconnaissance en échange, de manière inconsciente, et mes attentes n'ont jamais été comblées. Son compagnon était un voyeur, il a fait cela de mes 14 ans jusqu'à ce que je quitte la maison. Je voulais protéger ma mère de ça et ne lui en ai parlé que très tard. J'étais moi-même bloquée dans la non-action, impossible de poser mes limites, j'étais pétrifiée, je bouillonnais de colère, de tristesse.

Mon papa adoptif a fait un AVC à 50 ans, quelques jours après que j'ai réussi à lui confier cela. Il est désormais invalide à 95% et n'a plus de mémoire à court terme.

3.2.3. Un manque d'ancrage et de compréhension

Le mot « comprendre », du latin comprehendere, dérivé de prehendere (« saisir ») et du préfixe cum- (« avec »), porte la vibration d'intégration.

De ne jamais se sentir comprise, j'ai pris l'habitude de n'appartenir à rien, d'aller partout comme un atome libre. Je m'attachais un temps à quelque chose puis je partais m'attacher à autre chose sans jamais former une plus grande forme, sans jamais prendre part intégrante.

3.3. A la recherche de solutions médicinales : comme un élan au service du monde

3.3.1. Les plantes médicinales : comme porte d'entrée

Amatrice de plantes médicinales, je me suis formée à la culture des Plantes Aromatiques et Médicinales, à Nyons. C'est là-bas que j'ai découvert la kinésiologie : Yves B., offrait ses services aux étudiants du centre de formation. C'était une belle opportunité d'être accompagnée pour continuer sur le chemin de ma révélation!

J'ai d'ailleurs senti beaucoup de choses bouger en moi. Puis le temps est passé, et les expériences douloureuses ont continué à s'enchaîner. Mes relations amoureuses étaient chaotiques car je donnais tout mon pouvoir à l'être que je supposais aimer.

3.3.2. La voie du Neuro-training : comme une révélation

J'allais régulièrement voir une ostéopathe pour me réaligner. Il y avait des endroits qui ne voulaient pas se remettre correctement, comme bloqués.

Un jour, lassée de venir la voir pour les mêmes problèmes, je lui ai demandé si elle n'avait pas une idée de pratique, pour que je puisse être responsable de mes blocages et de les libérer. C'est là qu'elle m'a parlé de son collègue, Antoine Goffin qui pratiquait du Neuro-training dans la salle attenante.

Je prenais donc rapidement rendez-vous avec Antoine, qui m'a dispensé la séance, et là ce fut une révélation. Mon tempérament touche-à-tout s'exaltait. Je ne comprenais rien à ce qui se passait, mais je voulais apprendre cette pratique. C'était évident pour moi, malgré le manque de recul.

Je me suis alors inscrite à la formation de Neuro-training que j'ai commencé en Septembre 2018.

3.3.3. La création de ponts entre les êtres humains : comme objectifs

Au-delà du bien-être que m'apporte personnellement le Neuro-training, j'ai un appel à un équilibre plus global. Dans tout système, chaque particule compte. En tant que particule, j'aspire à accompagner chaque être vivant qui le désirera afin d'apporter à l'ensemble de la planète plus de clarté.

Je suis animée par l'évolution globale de l'humanité, et souhaite être la plus transparente possible pour pouvoir être pleinement au service du monde et de la Vie.

4. La pratique du neuro-training : retour d'expérience sur des mécanismes transformateurs et les perspectives d'amélioration

4.1. Reconnexions multiples avec/en/autour de/pour moi : ouverture du champ des possibles

4.1.1. Une opportunité d'aller en profondeur

Ainsi, depuis que je consulte un neuro-trainer et que je me suis lancée dans cette aventure qu'est le Neuro-training, je me suis transformée. J'ai pu lâcher énormément de choses qui n'étaient pas moi, qui me polluaient, qui m'empêchaient d'être moi.

J'ai appris à ne plus paraître, pour être aimée. J'ai appris à me reconnaître, et à m'aimer pour ce que je suis. J'ai appris à moins me retenir, à moins donner d'importance à ce qu'on peut penser de moi. J'ai appris que si je m'aligne avec moi, des êtres vont sortir de ma vie, certes, mais d'autres vont y rentrer. Ils seront alors plus en adéquation avec qui je suis, et moi je vais faire partie intégrale de ma Vie, et non pas partielle. Quelle chance que de s'habiter pleinement !

4.1.2. Equilibre entre verticalité et horizontalité

Avant cela, j'avais tendance à ne montrer qu'un morceau de moi, par peur de ne pas être aimée. Je donnais aux gens pour qu'ils m'aiment. J'avais ce besoin d'être aimée par tout le monde. Je voulais être comprise. Je ne m'écoutais pas. Ainsi je tentais de vivre en horizontal ce que je ne vivais pas en vertical.

Une part de moi ignorait que nos relations horizontales reflètent notre relation verticale. Mes problématiques me rattrapaient toujours, ce chagrin, cette envie de mourir, cette sensation de ne pas faire partie de... Mes comportements, mes croyances, mes peurs influaient forcément sur le reste du monde.

4.1.3. Transformations des habitudes au service de mes valeurs

Aujourd'hui, c'est fini je n'ai plus cette envie de mourir qui revenait chaque mois. Je n'ai plus autant de peurs, je transforme mes habitudes en retrouvant le choix, mes croyances se transforment. Mes perceptions changent, je respecte de plus en plus mes valeurs.

On pourra constater sur le Modèle des Principes Universels (page 14) que tout est lié. Quoi que nous modifions en soi, va avoir un impact sur tout le reste.

Ainsi, au niveau relationnel sentimental, je suis encore tentée de choisir des relations qui ne me conviennent pas, mais j'ai retrouvé le choix d'attirer et de choisir ce qui est bon pour moi, et je le choisis. Cela est une grande avancée car j'aspire à accompagner d'autres humains sur le chemin du Soi, à travers le Neuro-training.

4.2. Reconnexions multiples au service des autres et du monde : concrétisation au travers d'une séance de neuro-training

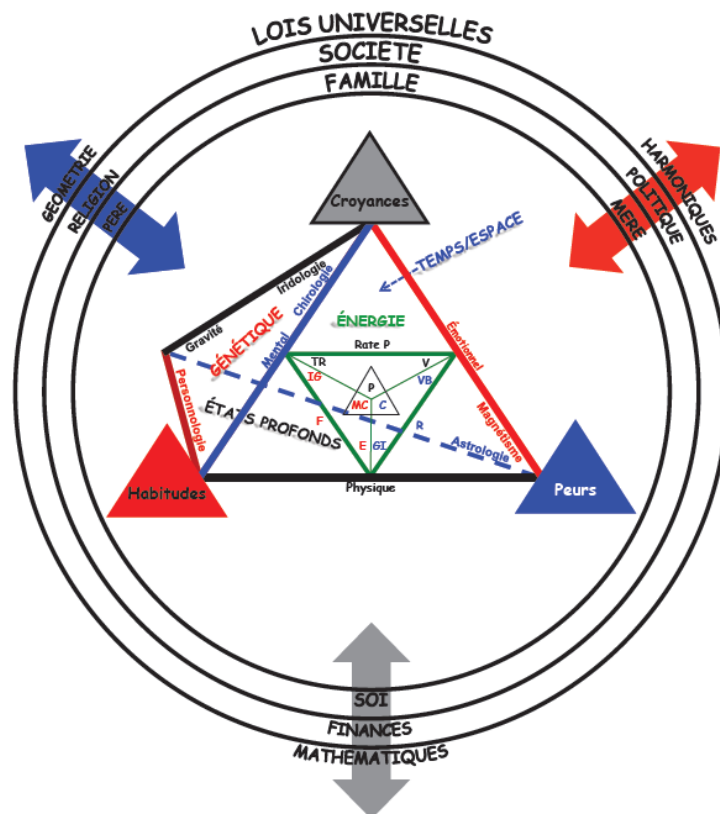
4.2.1. Une vision globale de l'être humain au cours de la séance

A travers le neuro-training, nous considérons l'humain sur tous ses plans :

- **Energétique** avec son système interne des méridiens,
- **Génétique** avec tout ce qui nous conditionne (héritages, programmes...),
- **Temps / Espace** comprenant les plans de l'astrologie, du magnétisme, de la gravité,
- et les **Etats Profonds**, qui représentent tout ce qui est automatique pour notre corps (le cœur bat, la respiration etc...)

Nous pouvons constater sur le schéma qu'il est influencé notamment par la sphère familiale, sociétale, et des lois universelles.

Figure 1 : Le Modèle des Principes Universels



Source : « Introduction au neuro-training », version 2018, page 71

4.2.2. Déroulé d'une séance de Neuro-training

Dans cette partie je vais parler des grandes lignes d'une séance, et citer quelques possibilités. Comme je l'ai écrit précédemment, toutes les séances seront différentes, il n'y a pas qu'un type de séance car cela va dépendre du client, et aussi du neuro-trainer. Le neuro-trainer a la possibilité d'aller taper à une multitude de portes : il sera attentif à tout ce que la personne exprime par ses mots, et par son comportement (posture, expression etc.). Il a cependant une ligne directrice à suivre pour accompagner la personne de la meilleure manière, et ne pas aggraver sa situation.

Préliminaires et début de séance

Détermination du sujet de la séance par la personne

Après avoir échangé avec le neuro-trainer à propos du sujet de la visite, le client va remplir à sa première séance une fiche jaune : elle comprendra des informations sur sa descendance sur 2 générations, sa fratrie, ainsi que les moments choquants de sa vie.

Lecture des fascias : ce dont la personne se libère

Le praticien va ensuite lire les fascias de la personne en les mobilisant au niveau des pieds : ils vont témoigner de **ce qu'elle vient déposer, ce dont elle est en train de se libérer**. Les blocages pourront permettre de commencer à faire l'histoire avec le client ;

- Si les fascias sont bloqués du côté gauche, cela exprime une problématique dans notre relation à nous-même (vertical). On ira voir plus précisément laquelle.
- Si les fascias sont bloqués du côté droit, cela exprime une problématique dans notre relation vis-à-vis de l'extérieur (horizontal). On ira voir avec qui ou quoi.
- Si les fascias sont bloqués bilatéralement, ils traduisent alors une problématique de fonctionnement de la personne (défenses primaires, identité ...)
- Il est possible que les fascias soient libres et qu'il n'y ait aucun blocage.

Nous pouvons aussi lire si la problématique est due à :

- ce qui vient vers nous / ce qui part de nous (Action),
- comment ça nous influence / comment nous influençons,
- comment nous répondons / comment on nous répond (Réaction).

Lecture de la première cervicale (C1)

Ensuite, on ira lire sa première cervicale en inclinant latéralement la tête.

Pour rappel (cf. page 14), à travers le neuro-training, nous considérons l'humain sur différents plans (**Energétique, Génétique, Temps / Espace et Etats Profonds**).

Ainsi, la première cervicale va nous montrer qu'il a un blocage, qu'on peut vivre contre soi-même (blocage à gauche) ou contre l'extérieur (blocage à droite).

On cite alors les 4 plans pour trouver celui qui libère ce blocage ; c'est par ce plan que nous allons entrer dans la séance, et qui nous annonce le contexte.

L'importance d'une réponse claire du corps

On éduque la personne au test musculaire : on montre au cerveau que lorsqu'on applique une légère pression, le muscle perd son tonus s'il y a un stress, alors qu'il maintient aisément lorsqu'il n'y en a aucun. En général, on travaille avec le muscle brachioradial, qui est associé à l'estomac. Lorsque la réponse du muscle n'est pas claire, il se peut que la personne soit traversée par des peurs, du contrôle, ou se mette en défense. Ainsi, nous demandons toujours la validation de la réponse du muscle par une réponse inversée : on citera « changement ».

Aussi, pendant la séance, un changement du muscle indicateur (c'est-à-dire que le muscle perd son tonus) n'implique pas forcément un stress, mais une réponse du cerveau à travers le corps, et c'est un détail qu'il est important de signaler au client.

Tronc cérébral

Après avoir éduqué le muscle, nous allons regarder où la personne se situe au niveau de ses attentes. Soit elle est en défense et elle veut être réparée (tronc cérébral droit), soit elle veut comprendre, elle veut qu'on lui parle (tronc cérébral gauche). Le pouce posé à la naissance des sourcils nous donnera cette information. Dans le cas d'un tronc cérébral droit, il faudra systématiquement prendre ce que l'on trouve en circuit tout au long de la séance : cela permettra d'aiguiller plus finement la recherche des informations (entonnoir). Les circuits peuvent être pris en écartant les hanches ou en écartant les mâchoires.

Vérification des défenses

Au préalable, il est important d'aller voir les défenses, qui peuvent être de différentes formes. Ici elles se sont installées en tant que défenses à un certain moment de notre vie, contextuellement, où il a fallu survivre à une situation émotionnellement intense. Cependant, il arrive un moment où nous n'en avons plus besoin, elles ont même tendance à nous desservir. Elles expriment en général des conflits internes, à mettre en lumière.

Par exemple, un switching exprime qu'on est passé d'un hémisphère cérébral à l'autre, traduisant une déconnexion, une confusion, qui peut être de différentes natures : mentale, émotionnelle, physique ou énergétique.

Une déshydratation va aussi exprimer un déséquilibre, et peut indiquer que quelque chose n'est pas nourrit (hydraté) :

- S'il est de nature mentale, il s'agit d'une problématique liée à la sexualité,
- s'il est émotionnel, c'est une problématique de culpabilité ou d'autopunition,
- s'il est physique, c'est une soif de quelque chose,
- s'il est énergétique du manque de courage d'être soi.

Si c'est un déséquilibre spécifique, nous allons chercher le lieu et le lier à ce qu'il représente.

Je ne cite que 2 défenses mais pendant la séance nous en comprenons 6.

Nous vérifions aussi les références génétiques, elles aussi sont riches d'informations (neuro-vasculaires, neuro-lymphatiques, segments spinaux, réflexes de main, de tête, points communs, fuseau, réflexes viscéraux, et chromosomes).

Phases de test

A chaque séance nous devons vérifier les 9 phases de test. Il s'agit de différentes méthodes pour tester un muscle qui vont attester d'une problématique :

- d'adaptation au présent (Gamma1 Contraction),
- d'adaptation au passé (Gamma1 Extension),
- de refoulement (Gamma2 Extension),
- d'accident (Gamma2 Contraction).

Si un de ces tests sort, il peut être associé à un des 5 autres tests qui sont étirement du muscle, test musculaire contingent, test musculaire simultané, tension contre tension, activation musculaire répétée.

Pour un tronc cérébral droit, nous devons mettre en circuit ces 9 phases de test et le garder pour toute la séance. Un circuit peut se transmettre par le contact, ainsi nous pouvons le confier au client.

Possibilité de regarder les segments du corps :

- Hanches (Puissance personnelle, affirmation de soi,...)
- Diaphragme (Force,...)
- Epaulés (Être épaulé ou à la hauteur, capacité d'action,...)
- Tête (Confusion,...)

Cœur de la séance

Selon les plaintes du consultant, nous pouvons aller trouver des pré-tests qui vont montrer un déséquilibre. Ils seront le témoin de l'équilibration de la personne, à la fin de la séance.

La ligne directrice est de travailler sur ce qui est prioritaire et objectif afin d'éviter les refoulements. On vérifie ainsi le sujet de la personne au début de la séance, jusqu'à trouver ce qui est prioritaire et objectif. Il est primordial de trouver le bon contexte, c'est à dire ce qui est à l'origine du problème.

Le client est acteur de la séance, le neuro-trainer va l'accompagner à trouver les solutions, à avoir le choix de ce qu'il va vivre, dans le sens où c'est ce qu'il aspire à vivre.

Généralement, après avoir lié toutes les informations nécessaires, en étant passé par un ou plusieurs des plans (génétique, énergétique, états profonds, temps/espace), une équilibration devrait se proposer à la fin de la séance, afin de ramener les informations au cerveau et permettre à la personne d'avoir le choix de fonctionner.

Tout peut être équilibré par tout.

Les défenses primaires libérées, nous retrouvons déjà un plus large choix de vie : en ce qui me concerne :

- Grâce au Soi positif / Moi négatif (mental), j'ai pu me libérer de mon saboteur intérieur, celui qui me disait que je n'en valais pas la peine.
- Grâce au Soi expression, l'étoile à 5 branches (émotionnel), j'ai pu réaliser ma programmation émotionnelle. Je comprenais pourquoi j'étais conditionnée à vivre en boucle une certaine émotion dans certaines circonstances. L'étoile exprime le relationnel à soi et aux autres. Ce sont les références internes de comment nous allons nous représenter à l'extérieur.

Au cours de la séance, nous avons une multitude de chemins à emprunter, l'importance étant de trouver le chemin le plus direct pour ne pas tourner en rond et fatiguer la personne.

Fin de séance

A la fin, nous vérifions systématiquement que la séance n'a créé aucun effet néfaste pour la personne. Ainsi, nous citons « Post-vérifications » en tenant le mode refoulement. Si le muscle indicateur change, il peut y avoir différentes raisons : par exemple un refoulement, le problème apporte un bénéfice secondaire donc on ne veut pas s'en séparer, la personne a besoin de soutien au changement etc., (nous avons une liste de 20 post-vérifications).

Lorsqu'il n'y a pas ou plus de stress sur les post-vérifications, nous pouvons alors vérifier les pré-tests. Si la séance a été effective, les indicateurs de dérèglement ne sont plus un stress pour la personne.

On vérifie ensuite la libération de la première cervicale, des segments, et des fascias des pieds. Tout étant fluide, la séance est terminée.

4.2.3. La personne après la séance (et séances suivantes)

Responsabilité d'agir

La personne qui est venue faire une séance de Neuro-training ne doit pas considérer que les choses changent parce qu'elle est venue vivre une séance. Elle a la responsabilité de changer dans son quotidien ce qui ne lui permettait pas de fonctionner avant la séance, et ainsi opérer une transformation, que ce soit au niveau de ses habitudes, de ses peurs ou de ses croyances, les uns influençant les autres.

Effets secondaires

Après une séance peut survenir une crise de récupération. La personne peut revivre les symptômes qui sont à l'origine de sa consultation, dans le sens inverse, et assez intensément. Malgré le désagrément, cette crise va attester que la personne est en bonne voie.

4.3. Retour d'expérience : limites et perspectives en tant que neuro-trainer

4.3.1. Points de vigilance

En tant que neuro-trainer, nous nous devons de ne pas projeter, d'où l'importance de garder une neutralité. Les réponses non attendues vont attester que nous sommes neutres.

Aussi dans l'apprentissage, il arrive parfois de se tromper au cours d'une séance. C'est pour cela que les post-vérifications sont un point important car ils vont nous informer de ce qui n'a pas été intégré.

4.3.2. Ce qui a bien fonctionné (mécanismes transformateurs)

Cela fait quelques temps que je travaille avec une compagne de formation, aussi j'ai effectué plusieurs séances avec elle. Cela m'a permis de constater ses changements, en lien avec le neuro-training.

Par exemple, nous avons fait une séance où nous avons traité le sujet de la nourriture. Elle se nourrissait peu. Après la séance, elle a commencé à manger sans se priver. Quelque chose avait bougé en elle.

4.3.3. Pistes d'amélioration

Grâce au Neuro-training, nous pouvons intégrer toutes nos pratiques, et nos connaissances personnelles. Sa magie est que c'est une pratique ouverte, et nous pouvons travailler sur les humains de tous les âges, ainsi que sur les animaux, grâce à un humain qui en serait le transfert.

Grâce à la mise en circuit, nous pouvons travailler sur les bébés et sur les animaux.

Etant d'ailleurs très sensible aux animaux, je projette dans un premier temps d'expérimenter, puis de développer la pratique avec ce public.

Conclusion

Je voudrais revenir sur l'essentialité de l'expression de soi, de ses valeurs, afin d'être aligné à ce que l'on est.

Être aligné, c'est permettre à la Vie de circuler librement à travers nous, et ainsi attirer ce qui est bon pour nous.

« Tout ce qui ne s'exprime pas, s'imprime ». Notre corps, notre véhicule, notre temple, au-delà d'être un outil, est une base de données dans laquelle on peut trouver tout ce dont nous sommes chargés.

Aussi le Neuro-training, explorant l'Humain dans sa globalité, et comprenant les différentes natures qui le composent, est un magnifique moyen d'accompagner l'être à se libérer de ce qui l'entrave. Il permet de donner le choix, de trouver des solutions appropriées, de stimuler le potentiel de l'individu.

Nous avons vu dans ce mémoire en quoi le Neuro-training permet en tant qu'outil de servir l'humanité par son approche globale de l'individu.

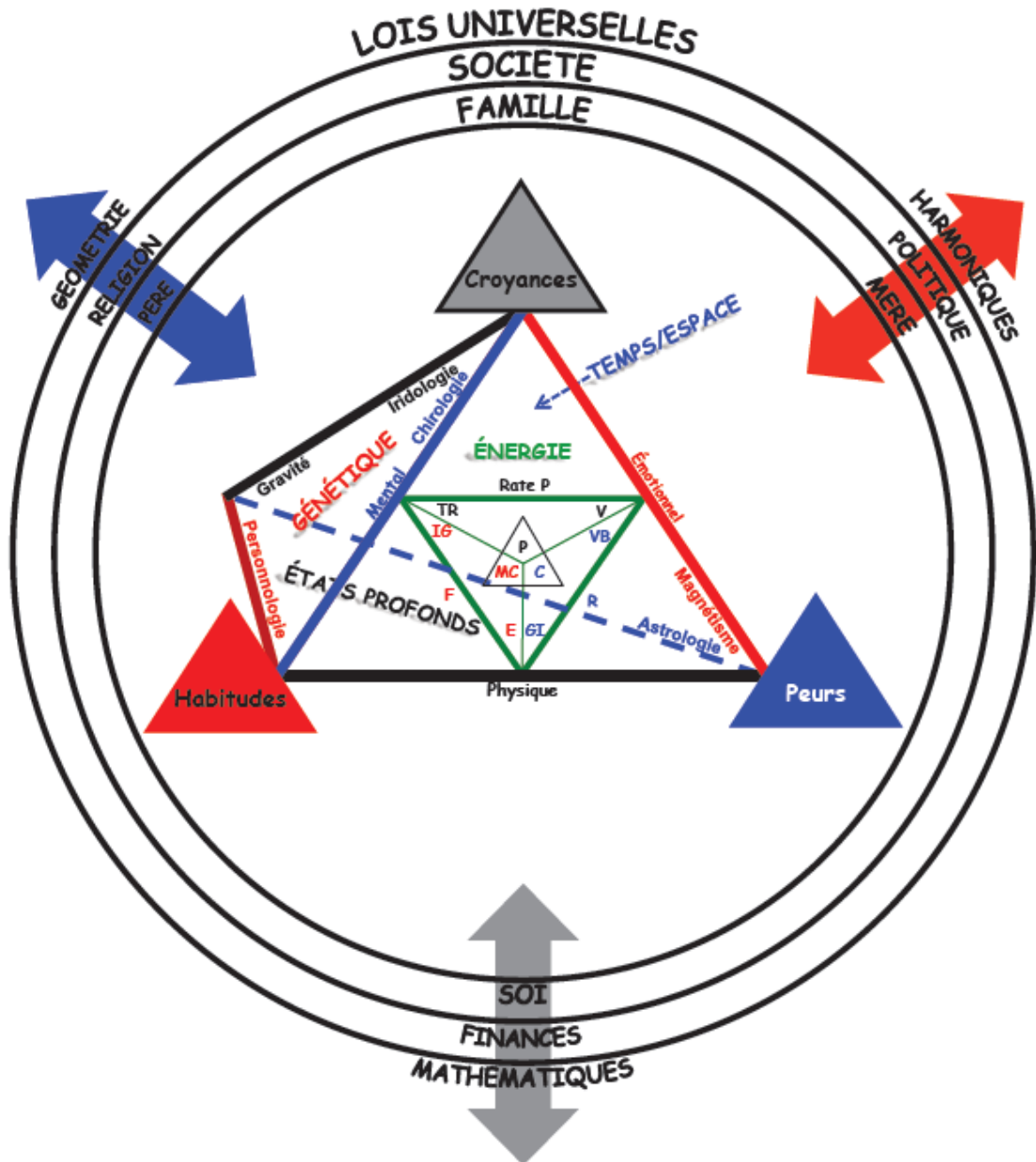
Nous avons aussi vu que nos relations à nous-même influent sur nos relations extérieures. En prenant la responsabilité de nous libérer de nos peurs, de nos croyances limitantes, de nos mauvaises habitudes, nous accompagnons le monde à s'alléger. La fluidité verticale entraîne la fluidité horizontale.

Aussi, en tant que future neuro-trainer, il me semble primordial de participer régulièrement à des stages de Neuro-training, d'une part pour m'actualiser, et d'autre part pour soutenir cette pratique ainsi que les élèves en formation. A mon sens, le Neuro-training est un trésor, à nourrir et à faire grandir.

Et s'il y a une limite au Neuro-training, c'est que la présence du client est une condition obligatoire.

Aujourd'hui j'ai décidé d'arrêter de naviguer et de jeter l'ancre. Merci au Neuro-training. Maintenant, je peux être au service du Monde.

Annexe



MPU : Modèle des Principes Universels source : Introduction au Neuro-training, version 2018