

# Le neuro-training: cette belle aventure!



[1]

MÉMOIRE PRÉSENTÉ PAR **ABATI MANON**  
pour l'obtention du diplôme de neuro-training  
Promotion 2018-2021

## Sommaire

Remerciements.....	1
I) Introduction.....	2
1) Mon parcours.....	2
2) L'effet déclencheur.....	2
II) Qu'est ce que le neuro-training ?.....	4
III) Différentes prises en charge des troubles du fonctionnement.....	6
1) Acné chronique chez la femme adulte.....	6
a) Définitions.....	6
b) Mise en pratique.....	7
- Traitements traditionnels en médecine occidentale.....	7
- <i>Une des médecines douces que j'ai expérimentée</i> .....	7
- <i>Le neuro-training</i> .....	9
2) Insomnie chez un enfant de un an.....	10
a) Définitions.....	10
b) Mise en pratique.....	11
- <i>Traitements traditionnels</i> .....	11
- <i>Traitements par acupuncture</i> .....	11
- <i>Le neuro-training</i> .....	11
IV) Aujourd'hui le neuro-training et moi.....	13
V) Conclusion.....	17
VI) Références bibliographiques.....	19

## Remerciements

Tout d'abord, je souhaiterais remercier très fort Laura. Elle est la première personne qui m'a permis de découvrir le neuro-training. Elle m'a dirigée vers cette aventure avec bienveillance et attention. J'ai travaillé avec elle dans un cabinet de kinésithérapie en tant que collègue. Elle est devenue par la suite ma confidente et mon amie. Ses paroles raisonnaient en moi, parfois j'avais envie de les écouter mais parfois de les repousser. C'était à mes yeux un paradoxe.

Je remercie José Chouraqui, notre professeur de neuro-training, qui m'a suivie en tant que thérapeute dès ma deuxième séance (la première ayant été effectuée par Laura). Sans lui, je n'aurais pas acquis ce nouveau savoir, parcouru tout ce chemin et commencé à exprimer pleinement mes valeurs. Il m'a accompagnée et conseillée pour être la femme qui sommeillait en moi.

Je remercie tous les superviseurs, les diplômés en neuro-training pour leurs conseils, leur bienveillance, leur écoute, et leur aide.

Je remercie Vittoria pour nos nombreuses discussions dans nos moments de doute, de pleurs et de certitude, pour nos fous rires et pour son amitié.

Je remercie Franck pour son amitié, sa présence et ses précieux conseils.

Merci à Charlotte, Elodie, Argi, Aude, Rémy, Perrine, Audrey, et tous les étudiants de ma promotion pour ce qu'ils sont et pour le travail que j'ai pu effectuer à leur côté.

Je remercie également ma mère, mon père, mon frère, ma cousine Chloé, mes grands-parents pour leur présence, leur amour et leur soutien. Je remercie les autres membres de ma famille.

Je remercie mon collègue de travail Romain pour son écoute et sa patience.

Je remercie mes amis Anna et Nicolas pour leur confiance en me permettant de pratiquer sur eux des séances de neuro-training et pour leur amitié de toujours.

Je remercie aussi Cassandra, une amie très chère, qui a été une de mes « patiente test » régulière.

Je remercie Fanny pour ses conseils, sa disponibilité et son amitié.

Je remercie Johanna pour son écoute, sa bienveillance et son amitié.

Je remercie Coco pour avoir écouté sans juger.

Je remercie Véronique pour la séance qu'elle m'a donnée.

Je remercie aussi tous les gens qui m'ont fait évoluer tout au long de mes années de vie.

Surtout je remercie la VIE.

Pardonnez moi d'avance pour ceux que j'ai oublié de remercier.

# **I) Introduction**

## **1) Mon parcours**

Je suis kinésithérapeute, diplômée en Belgique depuis 2012. Certaines approches globales de l'individu m'ont été enseignées au cours de ce cursus.

A mon sens, l'individu est un être unique avec son histoire. De ce fait, j'ai toujours apprécié, dans certains cours de kinésithérapie, l'approche globale du patient. Toutes les disciplines psycho-comportementales étudiées lors de cette formation (la psychologie, la relaxation, l'hypnose, la sophrologie) me paraissaient importantes pour appréhender et traiter mes futurs patients. J'ai suivi également en dernière année d'études, une option sur les chaînes musculaires (Mézières et GDS), qui m'a fascinée et a révolutionné mon point de vue sur la kinésithérapie traditionnelle.

En effet, depuis que j'exerce, j'ai toujours privilégié ce genre d'approches pluridisciplinaires. Toutefois, il persiste toujours des protocoles communs, des restrictions thérapeutiques conduisant parfois à la chronicité de certaines pathologies (cervicalgie, dorsalgie, lombalgie, douleurs neuropathiques, entorses multiples, algoneurodystrophie...)

Depuis toujours, j'étais réticente aux traitements allopathiques systématiques et j'étais en quête de nouvelles ressources.

J'ai toujours voulu continuer des formations mais la peur de reprendre les études me limitait et m'excusait de ne pas franchir le pas!

La frénésie de la vie et les années qui passent, m'ont éloignée de mon chemin de vie, jusqu'au jour où j'ai croisé la route du neuro-training grâce à mon amie Laura.

## **2) L'effet déclencheur**

Je me suis dirigée vers le neuro-training car j'étais à un stade de ma vie où la fluidité n'était pas au rendez-vous. J'avais clairement besoin d'aide sur le plan personnel et professionnel.

Changement de cabinet de kinésithérapie, bouleversement dans ma vie privée (rupture sentimentale), dans mon corps (prise de poids/perte de poids, acné sur des zones précises du visage, insomnies, pleurs, angoisse, phobies...) Bref, je n'étais clairement pas celle que je souhaitais être mais je me persuadais que la vie était comme ça.

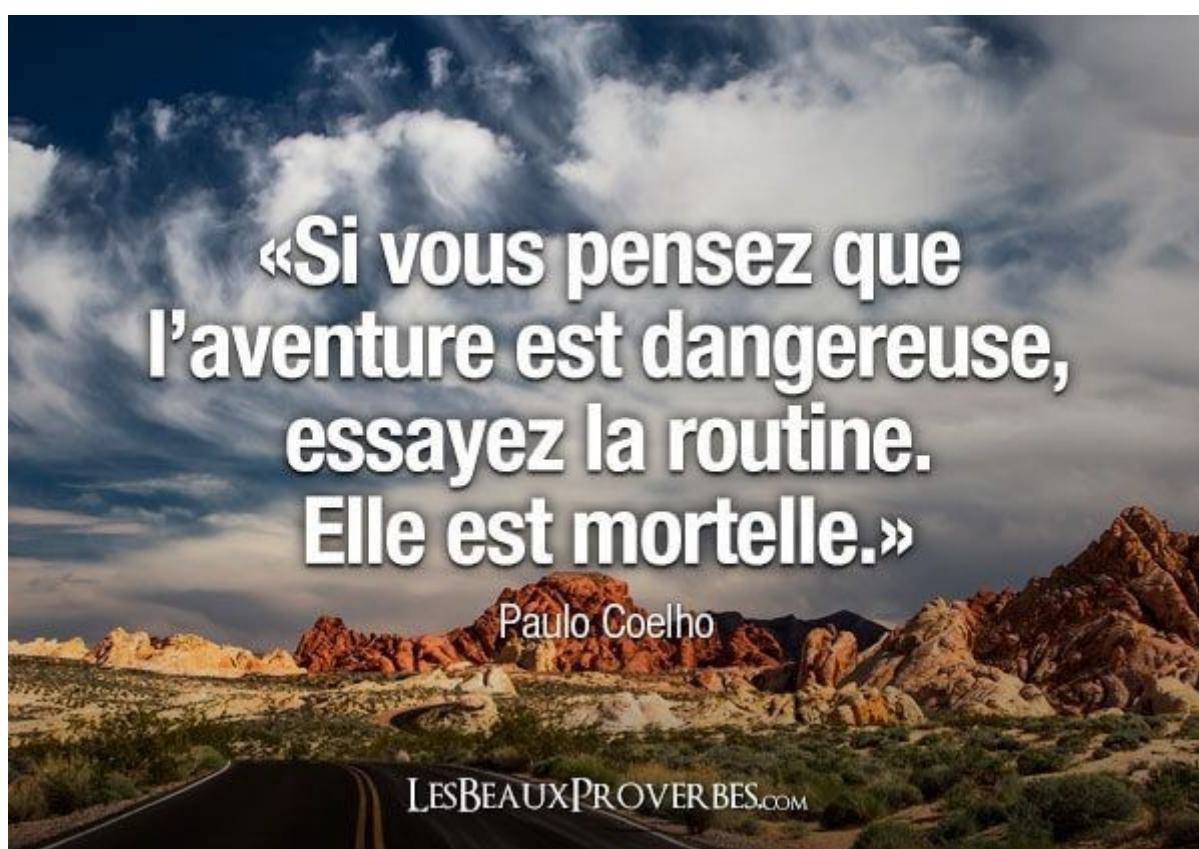
Dans ce nouveau cabinet, j'ai fait une rencontre des plus positives, mon amie Laura. Elle a su gagner ma confiance au fil des mois passés à travailler ensemble. A force de confidences, on se rendit compte qu'on était des effets miroirs. Elle me parlait de cette pratique qu'est le neuro-training, je la percevais si lumineuse alors que son chemin de vie n'avait pas été un long fleuve tranquille. Elle avait pu récupérer, reconstruire et évoluer.

Cependant, pour faire la démarche d'aller vers ce nouvel horizon, il fallait que je baisse mes résistances, et m'éloigne de ma peur de l'inconnu. Et ce n'était pas gagné d'avance...

La confiance en cette amie m'a poussée à me rendre à la «journée portes ouvertes» et à m'inscrire à la formation. Cette nouvelle approche raisonnait comme une évidence.

Il m'a fallu encore plus d'épreuves «négatives» pour accepter l'idée que je me trompais de chemin de vie. Quelques jours avant le début de la formation, j'ai reçu ma première séance de neuro-training.

Une nouvelle aventure commençait...



[2]

## II) Qu'est ce que le neuro-training ?

C'est assez difficile pour ma part de vous donner une définition exacte du neuro-training. En effet, c'est une approche tellement globale et en perpétuelle évolution que l'expliquer en quelques mots serait compliqué...

Cette approche rassemble diverses pratiques thérapeutiques comme la naturopathie, la kinésiologie avancée, la médecine traditionnelle chinoise, l'ostéopathie, l'hypnose eriksonienne, l'aromathérapie, le décodage du corps, la sophrologie, l'EMDR, l'EFT, le Reiki, la diététique..., dans le but de permettre au système nerveux de la personne de récupérer, de manière appropriée, sa capacité d'adaptation face à une situation ou plusieurs situations. Elle permet donc de ré-entraîner le cerveau de l'individu.

Par l'intermédiaire du testing musculaire, de la kinésiologie avancée, le neuro-training désignera le contexte d'origine c'est-à-dire qu'il trouvera **«où, pourquoi et comment»** un individu ne parvient pas à s'adapter à divers aspects de sa vie et ceci en se basant sur ses propres références génétiques, comme ses références neurologiques, neurolymphatiques, neurovasculaires, énergétiques...

Il pourra apporter grâce à son panel de possibilités, des solutions dans divers domaines:

- physique: exemples → éliminer la fatigue, la douleur...
- émotionnel: exemple → accroître la confiance en soi...
- mental: exemple → avoir une pensée positive...
- énergétique: exemple → retrouver la joie de vivre...
- scolaire: exemple → améliorer ses capacités d'apprentissage...
- professionnel: exemples → techniques pour communiquer, gérer son stress...
- sportif: exemples → accroître ses performances, gérer la compétition...
- relationnel: exemple → prendre conscience des répétitions de vie...
- autres domaines: exemples → lutter contre les dépendances au sucre, au tabac, à l'alcool, aux drogues ; procréer, bien vivre sa grossesse...

Le neuro-training utilise des procédures et des protocoles spécifiques afin de surmonter les pré-conditionnements existant chez l'individu et de récupérer des expériences difficiles qu'il a vécu. Il va nous permettre de retrouver notre **capacité de fonctionner de manière naturelle**, par **choix** et ainsi d'améliorer notre qualité de vie.

La ligne phare du neuro-training est que **rien** n'est immuable, que **tout** est mouvement, que **tout** est dans **tout** et que **tout** peut être équilibré par **tout**.

Dans cette discipline, il existe des verrous, afin de respecter la personne. Ce sont les facteurs de travail et la permission d'équilibrer.

Le neuro-training n'est pas fait pour nous changer, mais pour nous permettre d'améliorer notre relation avec le monde extérieur, de libérer notre potentiel, d'exprimer notre perfection, d'apporter des solutions à long terme, de relever des défis, de nous adapter à des situations stressantes et de nous faire évoluer. [3] [4]

Le neuro-training m'a ouvert des horizons inconnus, nouveaux, et parfois déstabilisants. Il m'a toutefois permis d'aborder l'être humain dans sa globalité et de savoir qu'il lui est possible de s'auto-réguler. Honnêtement, pour ma part, la nouveauté, était d'accepter que le travail sur l'autre, c'est avant tout l'acceptation de travailler sur soi.

### III) Différentes prises en charge des troubles du fonctionnement

Ici, je vais tenter une comparaison de différentes approches thérapeutiques, dont le neuro-training, dans deux troubles du fonctionnement.

#### 1) Acné chronique chez la femme adulte

Avant de vous donner une définition médicale de l'acné, je souhaiterais vous parler de ce qui se dit en décodage du corps. Il est dit que **la peau** est une enveloppe de protection du corps en lien avec l'énergie mentale, et qu'elle est une barrière avec le monde extérieur. [5] [6]

En effet, la peau a un lien social avec ce dernier, puisque c'est la partie de notre corps la plus exposée à l'extérieur. Elle peut exprimer nos doutes, notre manque de sécurité, nos peurs d'être critiqué, jugé, abandonné, rejeté et séparé de l'autre, conduisant ainsi à l'une des peurs majeures de l'être humain: la solitude. [5] [6]

La peau nous signale des problèmes extérieurs et intérieurs. Si elle est enflammée, elle nous alarme des situations de conflits extérieurs ou intérieurs. Si elle est grasse, elle nous souligne une rétention de nos émotions non exprimées. [7]

Les affections de la peau sont souvent la signature d'un manque de confiance en soi. [5] [6]

#### a) Définitions

A présent, je vais vous présenter deux définitions différentes de cette affection de la peau.

En médecine traditionnelle, **l'acné** est définie comme une dermatose causée par l'inflammation des follicules pilo-sébacés, caractérisée par des boutons plus ou moins nombreux (comédons, papules, nodules, pustules), situés principalement sur le visage, les épaules, la poitrine et le dos. [8] [5] [9]

En médecine chinoise, il est dit qu'en créant le symptôme de l'acné, on met une barrière naturelle pour se protéger des agressions réelles ou imaginaires de l'environnement extérieur. A long terme, l'obstruction des pores de la peau sera le refuge de toxines et de bactéries qui vont aggraver le processus lui-même. Selon Michel Odoul, «se voir défiguré conduira à une augmentation du doute». [5] [6]

Selon le fascicule de la formation «Messages inconscients: mode d'emploi» de José Chouraqui, le trouble du fonctionnement qu'est l'acné révèle un conflit se traduisant par une souillure du visage qui transcrit le rejet de soi-même, la honte. Les objectifs à travailler, pour lutter contre cela, sont «je me vois beau et je m'aime tel que je suis.» [10]



Une atteinte de notre structure intérieure, qui regroupe le squelette et les os, représente des messages symboliques du corps. En effet, quand nous souffrons de la troisième vertèbre cervicale on peut développer de l'acné de la face. [10] [11]

Si l'acné se localise au visage, elle reflétera un problème au niveau de l'harmonie intérieure et extérieure ainsi qu'un conflit entre l'expression de soi et de sa propre nature. En effet, la face est la partie du corps présentée en premier aux autres, elle nous permet d'être accepté ou rejeté.

Cette affection de la peau est une expression visible d'irritation, de ressentiment, de rejet, de peur, de honte ou d'insécurité face à soi ou aux autres. Elle est le témoin d'une non acceptation de soi. [7]

## **b) Mise en pratique**

Je vais comparer les solutions proposées et possibles en médecine occidentale, en médecine douce et en neuro-training sur l'acné du visage. Le cas clinique présenté me concerne personnellement car j'étais atteinte d'acné chronique sur le visage.

### **- Traitements traditionnels en médecine occidentale**

Les traitements proposés par les dermatologues peuvent être administrés localement par l'utilisation de gels, de crèmes, et de lotions (exemple: peroxyde de benzoyle, antibiotiques...) ou oralement (antibiotiques, isotrétinoïde).

Les traitements oraux peuvent comporter des risques:

- L'antibiothérapie prise à long terme peut entraîner des résistances à ces derniers.
- La contraception orale peut avoir des effets secondaires connus chez la femme.
- L'isotrétinoïne, connu sous le nom de Roaccutane, est le plus risqué car il peut engendrer des malformations sur le fœtus. De ce fait, une contraception sous pilule est obligatoire durant la prise de ce traitement... ce qui prouve effectivement son côté dangereux. Il a été retiré du marché en 2008, mais ses génériques sont toujours prescrits. [9] [12]

J'ai expérimenté nombreux de ces traitements, sauf le Roaccutane, vous comprenez pourquoi... L'antibiothérapie locale et per os (par voie orale) fonctionnait un temps. L'acné disparaissait puis réapparaissait, soit à l'arrêt du traitement, soit à diverses périodes de ma vie. Cela prouvait bien qu'on traitait le symptôme mais pas **le contexte réel: Où? Pourquoi? Comment?**

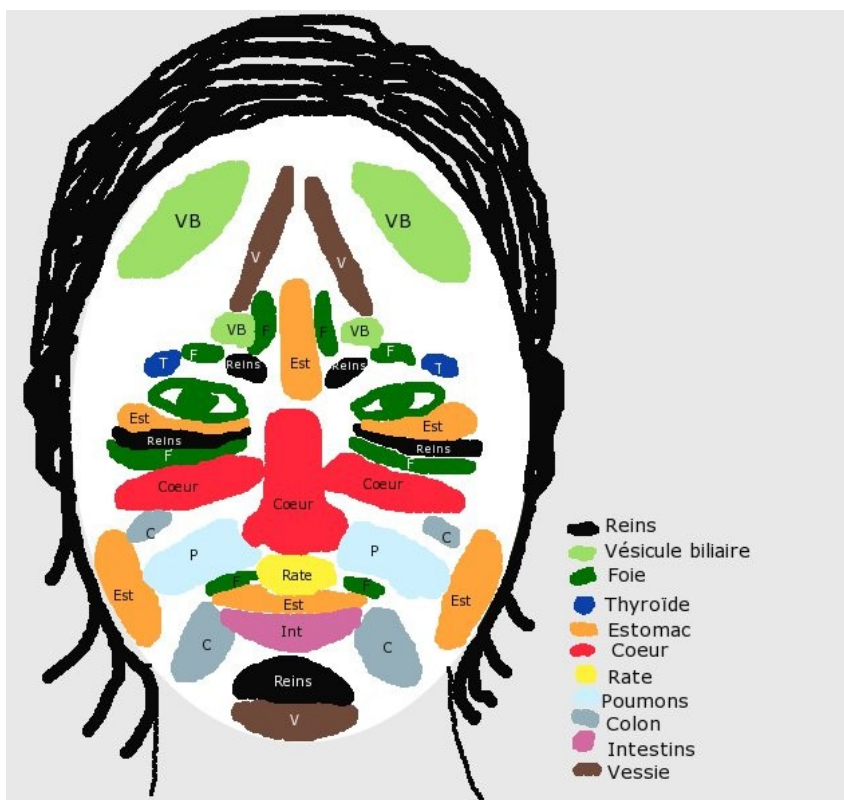
### **- Une des médecines douces que j'ai expérimentée**

J'ai longtemps fait des recherches sur le sujet. La méthode qui a le mieux fonctionné pour moi, en médecine douce, c'est la méthode d'Emanuelle Haudegond

(Spécialiste de la peau, Women Health Coach, diplômée de l'état de Californie). Elle propose une stratégie naturelle gratuite en 7 étapes, en voici les principales:

- laver et changer régulièrement ce qui est en contact fréquent avec notre visage (exemple: taie d'oreiller, draps, écharpe, téléphone portable et actuellement masques de protection...).
- nettoyer, hydrater (utilisation d'un nettoyant au ph équilibré comme huile de jojoba, le rhassoul...et d'une crème hydratante sans produit comédogène), exfolier (jus de citron bio de préférence), traiter (arbre à thé...) et protéger sa peau du soleil.
- les aliments à éviter (exemple: le sucre, le lait d'origine animale, l'alcool, le gluten...) et ceux à consommer de préférence (les fruits et les légumes, les oléagineux, les laits végétaux, les algues, les céréales et les sucres complets, les graines de chia...).
- pratiquer une activité physique régulière.
- la corrélation entre l'acné et diverses allergies.
- la corrélation entre l'acné et les hormones naturelles ou contraceptives.

Cette pratique fait un lien étroit avec ce que j'ai pu étudier par la suite en neuro-training. En effet, dans la médecine traditionnelle chinoise, la localisation des boutons sur le visage n'est pas due au hasard «le visage serait le miroir de l'esprit et du corps». L'emplacement des boutons sur le visage se rapporte à un méridien précis. Au long de sa méthode elle souligne les aspects physiques, mentaux et émotionnels non résolus chez la personne présentant des poussées d'acné à l'âge adulte. [13] [14]



[13]

J'ai suivi à la lettre ses recommandations. J'ai eu des résultats plus bénéfiques qu'avec l'allopathie, mais le fait d'être dans le contrôle, en permanence, de ce que je devais ou ne devais pas faire n'était pas gérable à mon sens. En effet, financièrement les produits ont un coût, le temps passé à me soigner était chronophage et j'étais en stress permanent de manquer de produits et de temps. J'ai donc fini par arrêter et petit à petit l'acné est revenue. J'ai aussi essayé l'homéopathie: Kalium Bromatum 5CH et Silecea 9CH sans trop de résultats.

Il fallait donc que je comprenne pourquoi j'avais toujours de l'acné.

Au fil de ma formation en neuro-training, j'ai enfin conscientisé que je pouvais solutionner cette affection de la peau.

### **- Le neuro-training**

Je ne vais pas vous détailler la séance pratiquée par José Chouraqui, car en neuro-training une fois que le contexte est ramené à la conscience il faut arrêter de le mentaliser sans cesse. J'ai donc compris pourquoi je faisais de l'acné, de quoi mon être entier se protégeait. A la fin de la séance, je me rappelle avoir demandé à José «est-ce que je continue à mettre de l'arbre à thé ou bien mes traitements homéopathiques?» et il m'a répondu tout naturellement «tu n'as besoin d'aucun soutien».

Les effets ont été visibles le jour même: ma peau a changé, elle ne me faisait plus mal, elle était plus lisse, elle ne me démangeait plus.

Les jours qui ont suivi la séance, l'acné avait pratiquement disparu.

Puis au fil de la formation, j'ai appris à me nettoyer la lymphe pour détoxifier mon organisme. Si on se réfère à l'image précédente, on peut constater que chaque zones du visage, développant de l'acné, correspond à un méridien en manque ou en trop plein d'énergie. On pourra en neuro-training équilibrer celui-ci.

Je peux dire, pour l'avoir vécu, que ce symptôme était là pour excuser quelque chose qui n'arrivait pas à se réaliser dans ma vie.

Ce qui est intéressant et unique en neuro-training, c'est que la solution apportée à la personne est la sienne et ne ressemble à aucune autre. Chaque être est unique.

Les médicaments allopathiques éteignent le symptôme qui est un signal d'alarme. Ce signal est là pour nous prévenir d'une problématique. En l'éteignant, on peut créer des refoulements et on risquerait d'atteindre plus gravement la personne et créer des répercussions plus ou moins néfastes au niveau de ses organes...

## 2) Insomnie chez un enfant de un an

### a) Définitions

#### - le sommeil

Selon le dictionnaire Larousse, le sommeil est un «état physiologique, périodique de l'organisme (notamment du système nerveux) pendant lequel la vigilance est suspendue et la réactivité aux stimulations amoindrie.» [15]

Le sommeil permet le développement d'un enfant et la construction de ses apprentissages. Il booste également son système immunitaire. En revanche, s'il est insuffisant ou de mauvaise qualité, il peut empêcher l'enfant, de se construire de façon harmonieuse (altération de la mémoire, troubles du comportement, mauvaise gestion des émotions...). [16]

#### - l'insomnie

Elle se caractérise par une privation, une diminution ou une absence totale du sommeil. [17]

Selon l'encyclopédie médicale Larousse, «L'insomnie chronique regroupe un grand nombre de troubles: difficultés d'endormissement, souvent liées à une anxiété, réveils nocturnes trop fréquents.» [18]

Selon Michel Odoul, une insomnie est «une difficulté à débrayer le conscient. La nuit et le sommeil sont en effet le règne du non conscient». [8]

En médecine traditionnelle chinoise, il est dit que l'insomnie chez les enfants âgés de six mois à un an, serait liée à la peur de la séparation avec leur mère. De plus, il existe un lien étroit dans la relation parents/enfants. En effet, l'anxiété des adultes est ressentie par l'enfant et joue sur la qualité et la durée de son sommeil. Un réel cercle vicieux peut s'installer, les parents sont fatigués, énervés et dévalorisés dans leur rôle respectif. Ils ne parviennent plus à gérer la situation et de ce fait l'enfant prendra la mauvaise habitude de mal dormir. Les troubles du sommeil seraient également dus au YANG qui est trop fort le soir, alors qu'il devrait laisser le YIN s'exprimer pour favoriser le sommeil. [19]

Cette incapacité à l'endormissement est en relation avec la peur de se laisser aller et à lâcher le contrôle. Elle signalerait une incapacité à s'aimer soi-même, à faire confiance en l'amour et en la vie. Elle nous alarme sur des ressentis d'anxiété, de tensions et de culpabilité consciente ou inconsciente. [7]

## **b) Mise en pratique**

### **- Traitements traditionnels**

Ici, je ne vais pas parler des soins prodigués pour des causes organiques connues, car l'enfant que j'ai eu en séance de neuro-training n'en présentait aucune suite à divers diagnostics médicaux.

Face à ce trouble du sommeil, sans causes physiologiques, les diverses solutions proposées peuvent être les suivantes:

- avant le coucher prise de tisanes apaisantes (camomille, tilleul...).
- instaurer des rituels (doudou, lumière tamisée, bercement, musique douce, allaitement, co-sleeping...).
- thérapies comportementales parents/enfants.
- traitements médicamenteux en dernier recours tel que le Théralène (qui est un hypnotique donné uniquement pour des insomnies transitoires et occasionnelles). [20] [21]

### **- Traitements par acupuncture**

- la stimulation par électro-acupuncture est utilisée pour lutter contre l'insomnie du nourrisson: le thérapeute applique une électrode active sur le point d'acupuncture avec une fréquence de stimulation comprise entre 40 et 60 Hz et d'intensité variable en fonction de l'enfant.
- l'auriculothérapie: se pratique avec la pose d'aiguilles ou de grains selon le praticien. [22]

### **- Le neuro-training**

Au cours de ma première année de formation de neuro-training, je traitais une patiente en kinésithérapie et au fil de ses séances de rééducation/massage, elle m'a confié que son petit-fils, âgé de un an, ne dormait toujours pas la nuit.

Je l'ai donc adressé naturellement à José Chouraqui, de peur de ne pas pouvoir lui apporter une solution. Mais ce dernier a répondu à la fille de ma patiente «Manon est capable de faire la séance».

Donc...après hésitations, stress, doute de ma part, j'ai décidé d'écouter mon formateur qui m'a donné quelques conseils (comme par exemple, le fait qu'il fallait la présence d'un adulte, hormis les parents, servant de transfert pour effectuer la séance, l'enfant étant trop jeune pour la kinésiologie avancée) et j'ai apprécié les encouragements des personnes de ma promotion, pour me lancer...

J'ai donné le 21/05/2019 un rendez-vous à la grand-mère et au petit garçon, pour effectuer la séance de neuro-training et solutionner la problématique du sommeil chez ce dernier.

Lors du bilan de neuro-training, j'ai appris que cet enfant de un an présentait une insomnie depuis sa naissance avec les caractéristiques suivantes:

- pleurs au coucher
- endormissement difficile
- courtes phases de sommeil avec réveils multiples
- sommeil agité

=> **aucune cause organique ne pouvait expliquer ses troubles du sommeil**

J'ai également pu noter que ce dernier était né avec le cordon ombilical enroulé autour du cou comme sa mère, que les parents étaient épuisés, anxieux et énervés de la situation, que l'enfant avait besoin de la présence de sa mère ou de sa grand-mère pour s'endormir. Il avait aussi des comportements d'hyperactivité, le jour et la nuit. Tous les rituels d'endormissement qu'ils avaient mis en place, avaient échoué. Ils ont refusé les traitements médicamenteux, et à ma connaissance ils n'ont pas consulté d'acupuncteur.

Après le bilan, j'ai effectué la séance de «moi négatif\*» sur le petit garçon qui était posé/assis/allongé sur sa grand-mère qui a servi de transfert.

Je vous avoue que j'étais sceptique parce que ce cas me paraissait compliqué pour une étudiante de première année...

A mon étonnement, une semaine après, lorsque je revis la grand-mère en kinésithérapie, la séance avait apporté un résultat spectaculaire. Voici ses mots: «Manon, il dort, le soir même, ma fille et mon gendre l'ont veillé toute la nuit en pensant qu'il était mort!» Elle m'a appris que l'endormissement fut simple et la nuit paisible pour l'enfant, mais longue pour les parents qui n'avaient pas fermé l'œil durant la première nuit... Les mots de la maman à sa mère ont été les suivants: «C'est de la sorcellerie!» J'ai éclaté de rire et je lui ai répondu «Vous lui direz que c'est la magie du neuro-training!».

A l'heure où je rédige ce mémoire, un an et demi plus tard, l'enfant fait toujours des nuits complètes et sereines.

La séance a permis de débrancher le problème et de redonner une solution.

*\* Le Moi Négatif apparaît chez chacun d'entre nous, dès l'instant où nous quittons l'utérus de notre mère. Il se construit lorsque le monde extérieur se manifeste à nous. Il est créé par des programmations de notre subconscient et au départ il se nourrit de peurs réelles. Il est accompagné d'une charge émotionnelle négative. Par la suite, l'émotion ressentie sur ces peurs réelles, conduira à des peurs illusives qui sont responsables de blocages sur la personne. C'est en baissant cette charge émotionnelle négative que l'on empêchera le moi négatif de puiser son énergie et d'être trop puissant car il risquerait de nous limiter à faire des choix. [23]*

## IV) Aujourd'hui le neuro-training et moi

ABATI MANON

Habitante de la TERRE,

système solaire

VOIE LACTEE, bras d'Orion

...

Univers Bel Univers

Partout et Partout

Tout autour de nous

Code postal : ∞∞∞∞∞∞....

Plan de Cuques,

Le 13/09/2020,

Cher Univers,

*Ce courrier que je t'adresse du plus profond de la Galaxie me tient à cœur. J'aimerais tout d'abord te remercier pour ces années où tu m'as permis de rencontrer une nouvelle philosophie de vie qu'est le neuro-training, et pour toutes les autres années qui m'ont permis d'évoluer. J'ai eu la capacité de combattre beaucoup de mes peurs et je sais que des embûches se mettront encore sur mon chemin, mais je parviendrai à trouver des solutions pour y faire face. Je goûte à cette acceptation qu'est le rythme, le tracé de la VIE.*

*A l'heure d'aujourd'hui, comme tu le sais, nous avons tous vécu et nous vivons encore une période «étrange». En effet, depuis février 2020 et jusqu'à «quand?», nous sommes confrontés à nos pires angoisses. Un simple virus, nommé Covid-19, a bousculé nos vies, nos habitudes, notre routine, notre liberté et notre confort.*

*Du confinement, annoncé en grandes pompes médiatiques et mondiales dans le but de nous «protéger» et d'éviter une pandémie (qui a quand même eu lieu), au déconfinement vécu comme une délivrance pour certains, ou une perte de cadres pour d'autres, nous sommes tous à ce jour marqués! En effet, durant les périodes de préconfinement et de confinement, **les annonces contradictoires** vis à vis de l'utilité du masque, du dépistage, des traitements curatifs, des traitements de confort, de la distanciation sociale, du lavage des mains avec du savon/du gel hydroalcoolique (en rupture de stock), du port des gants, du déplacement kilométrique, de l'interdiction du rassemblement ... et **les nouvelles «coutumes» presque mondiales**, vis à vis du décompte des morts et des personnes en réanimation, tous les soirs à la télévision, comme l'annonce du tirage du loto, de l'applaudissement de notre personnel soignant journalier et rythmé à heure fixe, de l'interdiction de sortir sauf pour s'approvisionner, s'aérer ou pour nécessité*



familiale, muni d'une attestation de sortie à choix multiples (sinon une amende à la clef), de l'isolement de nos aînés, des personnes considérées comme fragiles, des étudiants, des visites aux personnes hospitalisées interdites, de l'accouchement sans proches et des obsèques sans famille, des salutations de loin ou en contact de «coude», de l'annonce d'un vaccin comme d'une solution «miracle», du port du masque rendu obligatoire, des visites programmées à heure fixe en EHPAD ou autre... **se sont avérées être une source de stress** pour beaucoup d'entre nous, car nous n'avions jamais vécu ce genre de situation où tous les choix sont instaurés par les hautes instances de la TERRE: nous n'avions plus **le choix**. Que faire? Comment vivre cette situation inédite, sans bouleverser nos êtres intérieurs, nos métabolismes propres?

Pour ma part, j'ai essayé de bien vivre le confinement en me recentrant et en méditant sur mes propres priorités. Grâce à ce que j'ai pu apprendre dans la formation de neuro-training, j'ai revu mon être intérieur, ma relation avec le monde extérieur, j'ai apprécié le calme des rues, l'écoute du chant des oiseaux, de la nature qui avait commencé à reprendre ses droits, de prendre tout ce temps pour m'occuper de moi et des êtres qui me sont chers. Ce confinement m'a paru long au bout d'un moment, car ma famille, mes amis et mes proches, commençaient profondément à me manquer. Le contact «comme avant» était devenu inaccessible mais indispensable pour moi. La perception d'une guerre invisible, qui se dessinait sur TERRE, me paniquait. Puis, lors du déconfinement, quand j'ai pu reprendre mon travail, mes déplacements, ma formation, mes hobbies, une nouvelle fois cette anxiété a ressurgi. Quand et comment mettre fin à cette peur que je ne suis pas la seule à ressentir?

Je te remercie Univers, car le fait d'être retournée en formation de neuro-training, après tant de semaines «d'abstinence», m'a apaisée. J'y ai revu mes amis, j'ai pratiqué, ri, pleuré et surtout j'ai retrouvé l'espoir car certains ont ouvert les yeux, leurs cœurs et ont pris conscience que ce qui est important dans la vie, ce sont les valeurs telles que, le bonheur, l'harmonie, l'amour, le partage, l'entraide, l'écoute...qui sont les véritables clefs pour une santé à long terme selon moi.

Hier, j'ai une nouvelle fois pris conscience que notre faculté d'adaptation face aux peurs, aux dangers et aux situations stressantes pouvaient anéantir ceux qui sont notre avenir...Je parle ici des enfants. En effet, j'ai reçu en séance de neuro-training un garçon de onze ans et demi, qui avait déjà des angoisses avant l'arrivée de COVID 19, mais qui se sont décuplées à la rentrée scolaire de septembre 2020...Cette rentrée si différente pour lui, avec ce port du masque, cette distanciation, cette peur encore et toujours présente de ramener le virus dans sa famille, le renvoyer à une peur ancienne celle que sa maman meure. Merci Univers de m'avoir apporté les clefs, les protocoles et les processus pour essayer au mieux de le tranquilliser par une séance de neuro-training.

Tu sais, selon Bernard Werber, «Quand on a peur dans la vie, c'est qu'on ne sait pas quelle décision prendre». En effet, lorsqu'on enlève le choix à l'être Humain, il perd son pouvoir intérieur, c'est-à-dire la faculté de s'adapter aux

*situations stressantes grâce à son intelligence émotionnelle. Il s'éloigne ainsi de son alignement et de son chemin de vie. J'ai espoir qu'on vaincra la peur «commune» car comme a dit le professeur Didier Raoult, «j'ai peur de la peur», c'est donc celle-ci qui paralyse les Hommes et les empêche d'évoluer positivement.*

*Nelson Mandela, lui, nous a dit « le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre». Ceci m'amène à l'affirmation suivante, si l'Homme récupère pleinement ses capacités, il continuera d'avancer, la peur n'est que limitatrice de ses propres capacités.*

*Alors, je te remercie une nouvelle fois pour être là, attentif à notre écoute. Tu nous offres ce qui est bon pour chacun d'entre nous, mais si tu ne réponds pas à notre requête, c'est peut-être qu'elle n'est pas adaptée pour nous, ou que nous n'avons pas correctement formulé notre demande ou encore que ce n'était pas le moment d'y accéder?*

*Je te fais encore une grande demande, peux-tu essayer de rétablir l'ordre prioritaire et la sérénité sur TERRE?*

*Avec toute ma gratitude, reçois mes meilleures pensées.*

*A bientôt.*

*Manon ABATI*



[24]

J'ai souhaité présenter ce chapitre sous forme de lettre, parce que j'ai voulu m'adresser à l'Univers comme on s'adresse à son journal intime.

Je conclurai ce dernier chapitre, en sachant que j'ai eu beaucoup de chance que la formation se soit présentée dans un moment où le monde connaît un climat maussade. En effet, je me suis sentie plus forte, plus responsable, plus soutenue, avec les divers outils que cette discipline apporte. Je ne sais pas comment j'aurais vécu cette situation sans ce **Savoir**. Sans doute, j'aurais géré différemment, mais peut-être pas d'une manière aussi consciente vis à vis de mes ressentis.

A ce jour, je me demande quel est l'impact de cette crise sanitaire, sur nous, sur les couples, sur les familles, sur les enfants, sur les adultes, sur les aînés, sur les cercles d'amis, sur la société et sur le monde?

Parviendra-t-on à se réadapter à ce monde nouveau et en perpétuelle évolution? Ma réponse est **oui** certainement. L'Homme a déjà vécu des expériences traumatisantes et si on lui donne la possibilité de vivre ses expériences par choix, de les ressentir avec ses propres valeurs et de les exprimer comme il le désire, il parviendra à récupérer.

«Le pouvoir et la richesse de chaque individu ne se limitent pas à ses ressources matérielles et à ses moyens de production. Chacun est avant tout riche de sa santé, de son savoir, et des relations qu'il entretient avec les autres.» Jacques Attali.



[25]

## V) Conclusion

Je suis consciente que ce mémoire ne s'appuie pas sur des études scientifiques randomisées. En revanche, il est le mien, il fait partie de moi et il représente mes valeurs. Je pense que dans toute nouvelle discipline que l'on étudie, l'important est ce que la personne a su en tirer et comment elle se l'approprie.

Dans ce mémoire, je n'ai pas eu pour objectif de détailler des cours de neuro-training, car je pense que la formation est très riche et complète en tant que discipline. Chacun pourra interpréter mes réflexions comme il le souhaite et envisager, peut-être, à son tour de se lancer dans **cette belle aventure!** J'ai voulu partager mes impressions, mon vécu et mon parcours à travers mon expérience personnelle en tant que «patiente» et mes pratiques en tant qu'étudiante en neuro-training.

J'ai longtemps été secrète, je me livrais difficilement, par peur du regard des autres, de leur jugement. Cet écrit souligne donc bien le fait, que le neuro-training m'a permis de ne plus craindre autrui, de faire abstraction du «qu'en dira-t-on», de découvrir qui je suis réellement, d'affirmer que je suis ma propre priorité et que les autres ne sont pas là pour me juger...**mes décisions me reviennent!**

Je suis actrice de mon chemin de vie, les autres sont là en toute bienveillance, mais **je garde mon pouvoir de décision!**

Aujourd'hui, j'ai grandi et évolué sur le plan personnel et professionnel. J'aspire à apprendre encore. Je souhaite continuer mon métier de kinésithérapeute et envisager d'autres formations, pour offrir un panel thérapeutique plus élargi à mes patients. Je souhaite également exercer cette deuxième activité de neuro-trainer pour diversifier ma vie professionnelle et explorer de nouveaux horizons.

Sur le plan personnel, je me suis beaucoup plus ouverte aux autres et j'essaie chaque jour de changer ma relation avec l'extérieur, en acceptant que Lui, Elle, Eux soient différents de moi et qu'ils soient un miroir, une richesse énergétique, physique, émotionnelle et mentale.

J'affectionne tout particulièrement cette phrase du Dalai Lama, «*la compassion n'est utile que si elle est mise en pratique. Elle doit devenir la clé de notre relation aux autres, le fondement de nos pensées et de nos actions.*»

L'autre a son vécu et s'adapte au monde comme il peut.

Retrouver une part de naïveté pendant ces études en neuro-training a été pour ma part un cadeau. Je me suis permise de..., j'ai goûté à nouveau à..., j'ai chanté, j'ai dansé, j'ai aimé, j'ai ri, j'ai pleuré...j'ai revécu quoi!

**Pour moi l'aventure continue et elle est encore longue, mais pas impossible.**



[26]

## VI) Références bibliographiques

- 1: Axel Hagstrom, Oies sauvages, Site Internet, [https://www.lexpress.fr/insolite/animaux/la-photo-d-une-nuee-volant-en-forme-d-oiseau-message-de-paix-venu-de-suede\\_1777855.html](https://www.lexpress.fr/insolite/animaux/la-photo-d-une-nuee-volant-en-forme-d-oiseau-message-de-paix-venu-de-suede_1777855.html)
- 2: Les beaux proverbes, Dire des choses avec les yeux, Site Internet, <http://lesbeauxproverbes.com/>
- 3: José Chouraqui, Introduction au neuro-training,
- 4: Centre de Neuro-training de Marseille, Formation en Neuro-Training à Aubagne, Site Internet, <https://www.neuro-training.fr/>
- 5: Dictionnaire Larousse, Acné, Site Internet, <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/acn%C3%A9/771>
- 6: Devenir acteur de santé, Acné, Site Internet, <https://deveniracteurdesasante.fr/decodage-biologique/>
- 7: Jacques MARTEL, Le grand dictionnaire des malaises et des maladies, 2007
- 8: Michel Odoul, Dis moi où tu as mal - Le lexique, 2003
- 9: Futura Santé, Acné, Site Internet, <https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/medecine-acne-2924/>
- 10: José Chouraqui, Messages inconscients : mode d'emploi ,
- 11: Michel Odoul, Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, 2002
- 12: Ooreka Santé, Isotrétinoïne, Site Internet, [https://acne.ooreka.fr/comprendre/traitement\\_oral\\_isotretinoine](https://acne.ooreka.fr/comprendre/traitement_oral_isotretinoine)
- 13: Emanuelle Haudegond, Une belle peau, c'est possible!, Site Internet, <https://www.beaute-pure.com/qui-est-la-coach/>
- 14: Gala, L'alimentation dans la lutte contre l'acné, Site Internet, <https://www.galablog.com/alimentation-lutte-acne/>
- 15: Dictionnaire Larousse, Sommeil, Site Internet, <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/sommeil/73405>
- 16: Naître et grandir, Sommeil: les effets sur le développement et le comportement, Site Internet, <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/vie-famille/fiche.aspx?doc=sommeil-effets-developpement-comportement>
- 17: L'internaute, Insomnie, Site Internet, <https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/insomnie/>
- 18: Encyclopédie Larousse, Troubles du sommeil, Site Internet, [https://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/troubles\\_du\\_sommeil/16167](https://www.larousse.fr/encyclopedie/medical/troubles_du_sommeil/16167)
- 19: Principes de santé, Troubles du sommeil : les trois réponses de la médecine chinoise, Site Internet, <https://www.principes-de-sante.com/therapies/troubles-du-sommeil-les-trois-reponses-de-la-medecine-chinoise>
- 20: JM Stephan, Les troubles du sommeil du nourrisson, Site Internet, <https://www.meridiens.org/jmarcstephan/index.php/pediatrie/les-troubles-du-sommeil-du-nourrisson?showall=1&start=0>
- 21: Réseau Morphée, Le sommeil et ses troubles, Site Internet, <https://reseau-morphee.fr/>
- 22: JM Stephan, Les troubles du sommeil du nourrisson : traitement par stimulation électro-acupuncturale, 1990
- 23: José Chouraqui, Mental optimum 1,
- 24: hwallpaperim.com, Universe, Site Internet, [https://hwallpaperim.com/wp-content/uploads/2017/08/22/386516-space-planet-universe-digital\\_art-landscape-space\\_a](https://hwallpaperim.com/wp-content/uploads/2017/08/22/386516-space-planet-universe-digital_art-landscape-space_a)
- 25: www.sxminfo.fr, Avenir, Site Internet, <https://www.sxminfo.fr/wp-content/uploads/2012/06/img3713na-450x300.jpg>
- 26: <http://zenitude.mozello.com/>, Le chemin de vie, Site Internet, <http://zenitude.mozello.com/blog/le-chemin-de-vie-1/>