

Thierry Bernardin

LA VIE APRES LA SURVIE

*Sortir de l'enfer du « non-choix » en
guérissant les blessures du passé*

 *Editions*
Quintessence

Du même auteur :

La graine du Possible

Ed. du Cerhen, F-Toulouse, 1990 – Actuellement diffusé par l'auteur).

Choisissez la santé

Ed. Vivez Soleil, CH-Genève, 1993.

Guérir du passé

Ed. Dangles, F-Saint-Jean de Braye, 1998.

© 2003 — Editions Quintessence

– S.A.R.L. Holoconcept –

Actiparc 1 – Bâtiment A4 – 13821 La Penne sur Huveaune

Tél. (+33) 04 91 44 11 10 – Fax (+33) 04 91 44 11 01

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.

ISBN 2-913281-23-0

Introduction

Allo, Maman ? J'ai bobo à mon passé !

Quelles que soient vos difficultés (problèmes de santé, troubles relationnels, difficultés professionnelles...), elles sont le plus souvent la conséquence directe ou indirecte de votre passé et en particulier de votre enfance.

Des symptômes aussi variés que *troubles sexuels (impuissance, frigidité, inappétence...), agressivité, angoisses, inhibitions, phobies, obsessions, anorexie, boulimie, asthme, troubles articulaires, cutanés, urinaires, digestifs, etc.* peuvent résulter de traumatismes passés, dont la plupart sont occultés (inaccessibles à votre conscience) ce qui les rend encore plus perturbants.

L'influence des contentieux émotionnels progressivement accumulés est telle que bien souvent, **alors que vous pensez vivre des situations nouvelles librement choisies, vous rejouez inconsciemment des scénarios périmés** et ce, *aussi longtemps que la charge émotionnelle qui leur est associée n'a pas été désamorcée.*

QUELQUES EXEMPLES AUTHENTIQUES

- J'ai trois ans et je ne dessine que des bonhommes de neige. Heureusement, mes parents m'ont dévoilé leur secret : j'ai été conçu par fécondation in vitro (spermatozoïdes congelés) et ils en avaient honte au point de n'en parler à personne. Après ça, ils ont été soulagés et j'ai dessiné des bonhommes de chair et d'os !¹

¹ Exemple tiré du livre d'Edmée Gaubert, "De mémoire de fœtus", Ed. Souffle d'Or.

- Mon jumeau est parti avant de naître. Pour moi qui reste c'est le froid de la solitude, la détresse, le chagrin, la culpabilité d'être en vie, le désir de mourir pour le rejoindre... Je chercherai un frère toute ma vie... Et si j'aime quelqu'un, je me dirai qu'il va sûrement mourir ; alors, j'aurai tendance à saboter ma vie de couple.
- Papa voulait un garçon, mais je suis une fille. Je veux faire plaisir à papa et je fais tout comme les garçons. Adolescente, mes règles sont un calvaire. Je camoufle la femme en moi par tous les moyens. Dans mon couple, je "porte la culotte".
- Je commence à naître dans l'escalier de la clinique. La sage-femme me repousse ! Quand tout le monde est prêt, je sors comme une bombe et je fais mal à maman. Adulte : je redoute de sortir de ma maison (sortir = faire mal) et je suis toujours en retard d'environ une heure (naissance une heure trop tôt) !
- Suite au décès de son père, ma mère a sombré dans la dépression quand elle était enceinte de moi. Je n'aime pas que maman soit malheureuse et j'ai voulu la sauver, prendre sur moi sa souffrance. Je suis devenu un "enfant-éponge", j'ai adopté un faux moi (le sauveur) et, du coup, je ne suis plus en contact avec mes vrais sentiments, besoins et désirs mais avec ceux du faux moi : je joue constamment une pièce de théâtre, d'où le "vrai moi" est exclu, et je souffre d'un profond sentiment de vide, de dépression chronique.
- Mes parents ne sont pas fiables et ne m'ont pas permis de développer la confiance en l'Autre. J'ai enregistré la croyance que le monde est dangereux, hostile et imprévisible. Alors, je vis dans l'hypervigilance, j'ai tendance à tout contrôler et je suis incapable de faire confiance.
- J'ai été violée à l'âge de 6 ans. Adulte, je n'atteins jamais le plaisir sexuel : il se bloque juste avant l'orgasme ; et pour couronner le tout, je collectionne les infections génitales...
- J'ai été frappé par mon père et, à certains moments, je ne peux m'empêcher d'être violent envers mes enfants. Tout d'un coup, c'est comme si quelqu'un d'autre agissait à ma place...
- Mon père était alcoolique et frappait ma mère. Je ne sais pas comment je me débrouille pour dénicher des hommes qui se

révéleront être alcooliques et violents envers moi (j'en suis à mon troisième divorce). Mon métier : m'occuper des femmes maltraitées !

- J'ai trois ans et je trouve super amusant de décorer les murs de la salle de bain avec le dentifrice rouge et blanc. Mais papa et maman n'ont pas aimé : ils m'ont frappée violemment, encore et encore... Quand je serai grande, je serai allergique au dentifrice, même à celui qui n'est pas rouge et blanc...
- A ma naissance, je me suis senti abandonné. Adulte, je cherche inconsciemment à me faire rejeter, comme pour tenter d'extirper ce poison émotionnel de ma mémoire...
- Je me masturbais bien tranquillement, je n'embêtais personne. Mais maman m'a dit que j'irais en enfer si je continuais. Hou la la, j'ai eu drôlement peur, moi ! Et personne pour me rassurer. J'enregistre la croyance : « le “plaisir d'en bas”, c'est pas bien ». Je suis devenue une femme belle... mais frigide, car je ne me donne toujours pas le droit au plaisir.
- Puisque mon quotidien est si pénible, j'ai décidé de m'enfermer dans une bulle isolante. Comme ça, le “douloureux” me fait moins mal ; le problème, c'est que les bonnes choses de la vie perdent aussi de leur saveur... Mon quotidien n'est que grisaille et vivre est devenu pour moi synonyme de *survivre*...
- Etc. etc. etc.

GUERIR VOS “MEMOIRES”

Les chocs émotifs du passé impliquent qu'à diverses étapes de votre développement, dans cette vie (le bébé, le bambin, l'enfant d'âge scolaire, l'adolescent...) ou dans une autre, votre croissance s'est trouvée bloquée dans un domaine donné (par exemple la confiance en soi ou en l'autre, la relation au corps, la capacité de s'affirmer, la sexualité...) ; vous vous retrouvez donc “éclaté(e)” et incapable de faire face de façon adaptée à certaines situations du présent.

Il est donc impératif de guérir vos mémoires, tous ces “vous-même” restés enkystés dans le labyrinthe de votre histoire, pour

redevenir une personne centrée et en pleine possession de ses moyens.

LE TRAVAIL DANS LE PASSE

C'est l'étape majeure de cette "guérison des mémoires", au cours de laquelle vous vous libérez des boulets émotionnels qui vous empêchaient d'avancer.

"**Aller avec**" est le mot-clef de cette étape : pour une fois, vous ne fuirez pas votre vécu, mais, au contraire, vous "rejouerez" votre passé, à travers une démarche de régression, jusqu'à l'aboutissement des processus de deuil jusque-là inachevés.

Ce **retour vers le passé** prend des formes variées selon les gens et ce qu'ils ont besoin de vivre pour progresser : **émergence de souvenirs** (y compris ceux qui étaient occultés) avec des pensées, des sensations et des émotions intenses et précises, "comme si l'on y était" ; **simples ressentis physiques ou émotionnels** (comme si les cellules "se racontaient" directement) ; **processus symboliques puissants** ; et en général un mélange de tout cela...

Le travail débute avec votre propre histoire, mais il pourra aussi s'intéresser à celle de **vos aïeux** s'il apparaît que vous avez hérité de problèmes liés à votre lignée (secrets de famille, somatisation anniversaire, répétitions de génération en génération, etc.).

SUIVRE LE FIL D'ARIANE

Vous ne présenteriez aucun symptôme si des "informations toxiques" susceptibles de les générer n'étaient pas enregistrées dans vos mémoires inconscientes. Ce qui signifie qu'au fond de vous, vous connaissez parfaitement les origines de votre mal-être.

C'est pourquoi vous devez laisser aussi souvent que possible votre guidance intérieure conduire la démarche, ce qui vous garantit d'aller droit au but et de n'oublier aucun traumatisme. Le processus se fait quasiment tout seul : vous découvrez avec émerveillement l'existence d'un véritable "fil d'Ariane" inhérent à votre psychisme et d'une très grande fiabilité.

Donc, rien à apprendre, pas besoin de discipline ; **vous vous guérissez vous-même dès que vous cessez de vous en empêcher** et c'est le rôle de votre thérapeute que de vous y aider.

L'expérience m'a prouvé que les résultats sont durables car l'abcès émotionnel, une fois percé, est définitivement débarrassé de son contenu.

Cette démarche libère une énergie qui, auparavant, était indisponible : l'énergie émotionnelle bloquée dans les traumatismes non digérés et l'énergie que vous utilisiez pour les empêcher de se manifester (votre "bulle"). Rien alors ne vous empêche de vivre en bonne santé et en harmonie avec vous-même, les autres et votre environnement ; le présent peut enfin se transformer...

LE TRAVAIL DANS LE PRESENT

Le "travail dans le passé" a vidé votre coupe de ses poisons ; vous pouvez maintenant la remplir d'eau pure ! Vous allez enfin pouvoir **vous libérer de vos croyances erronées** (croyances sur ce qu'il faut être, ce qu'il faut penser, ce qu'il faut dire, ce qu'il faut manger, la façon dont il faut se considérer, s'habiller, travailler, aimer, etc.) et **restructurer votre présent** (par exemple, quitter – ou trouver – un emploi, mettre fin à une relation inharmonieuse, déménager...) pour donner un grand coup de balai à votre vie, afin que celle-ci soit prête à recevoir l'être neuf que vous êtes en train de devenir.

RESULTATS

L'un des critères de la guérison de votre passé sera le retour de la capacité de ressentir, car elle sera enfin délivrée du contrôle que vous exerciez sur vous-même. La thérapie vous aura conduit(e) à accepter vos émotions "inacceptables" : colère, tristesse, apathie, découragement, désespoir... C'est parce que vous aurez appris à les accueillir sans réserve que vous pourrez enfin dire oui à qui vous êtes et transmuter vos pleurs en rires...

C'est ainsi que vous retrouverez le "bon goût de la vie". Enfin, vous pourrez voir de tout votre être les couleurs d'un paysage, en ressentir la beauté sans aucun filtre atténuateur ; vous émouvoir de

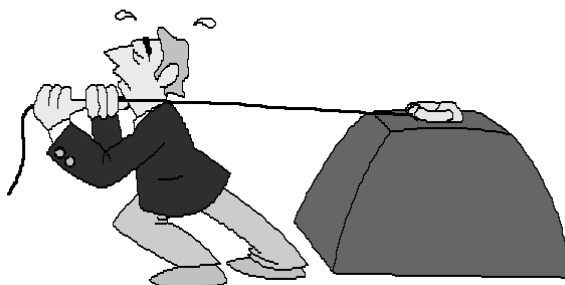
choses simples que vous ne perceviez même pas auparavant, à l'époque où seuls des stimulants majeurs pouvaient provisoirement bousculer votre léthargie ; aimer en restant vous-même, sans vous réfugier dans l'un des rôles que vous aviez cru bon d'adopter pour survivre ; accepter d'être aimé(e) sans redouter d'être submergé(e) et de vous retrouver, encore une fois, trahi(e), déçu(e), utilisé(e) ; vous respecter et vous accepter tel(le) que vous êtes, et faire de même avec les autres...

En résumé, vous serez à nouveau connecté(e) à vous-même et à la vie !

Si vous faites l'effort de conduire jusqu'au bout votre "Guérison du passé", vous retrouverez le pouvoir d'être libre, heureux(se) et en bonne santé. Et vous disposerez toute votre vie d'une gamme d'outils de grande valeur pour dialoguer avec votre Guidance intérieure, grâce auxquels vous serez libre et autonome, ayant renoué avec votre souveraineté.

C'est tout le bonheur que je vous souhaite !

Le poids du passé !



Cet homme a l'air vraiment épuisé de tirer ce poids énorme et pourtant, curieusement, il ne lâche pas la corde. Et s'il ne la lâche pas, c'est au moins parce qu'il lui manque deux informations :

1. *Il ne sait probablement pas qu'il tire cette corde,*
2. *Il ne sait probablement pas non plus qu'il peut la lâcher !*

L'objectif d'une démarche de guérison du passé se trouve là résumé : il s'agit d'aider toute personne qui en fait la demande à :

1. *Prendre conscience de l'existence de cette corde,*
2. *Trouver et mettre en œuvre les moyens les plus appropriés de la lâcher,*

pour enfin gambader librement sur la route de la vie...

La pratique que j'appelle la Guérison du passé n'est pas véritablement une nouvelle méthode mais plutôt un carrefour de connaissances théoriques et pratiques, en perpétuelle construction, qui tente de rassembler en une démarche cohérente des approches allant dans le même sens. Elle offre aujourd'hui des outils de recherche et d'action sur soi très puissants malgré leur apparente simplicité.

Ce livre reprend le plan d'une conférence que je donne régulièrement et les nombreuses illustrations qu'il contient correspondent aux transparents que je projette à cette occasion. Il se divise en cinq chapitres :

1. ***Réaction quantitative au stress*** : *plus le contexte sera perturbant, plus le stress sera intense*

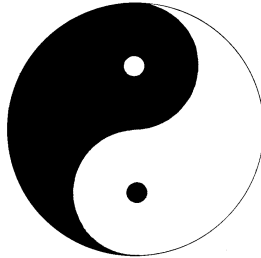
2. **Réaction qualitative au stress** : à intensité de stress identique (quantitatif), le ressenti que nous avons de la situation va déterminer l'endroit du corps où l'on va somatiser (qualitatif)
3. **Le poids du passé** : comment le passé personnel et pré-personnel perturbe le présent
4. **Du stress aux symptômes** : comment le stress issu du passé (qu'il date d'il y a cinq minutes, de la vie fœtale ou de quatre générations) se transforme en symptômes physiques, psychologiques et/ou comportementaux
5. **Contacter et réparer le passé** : les bases de la Guérison du passé pour retrouver et libérer nos mémoires blessées.

Chapitre 1

Réaction quantitative au stress

1. STRESS (SYMPATHICOTONIE) ET RELACHEMENT (VAGOTONIE)

L'équilibre tension/relâchement est le fondement même de la vie et les Chinois l'ont admirablement décrit avec le concept du YIN et du YANG.



Dans le corps humain, cette apparente dualité tension-relâchement apparaît à travers le fonctionnement du système nerveux neuro-végétatif.

Alors que le système nerveux central nous permet de contrôler les actes conscients, le système nerveux végétatif nous permet de gérer tous les processus automatiques, indépendants de notre volonté. Il est composé de deux sous-systèmes complémentaires, le sympathique et le parasympathique, qui sont situés de part et d'autre de la colonne vertébrale.

Les manifestations du stress sont d'origine sympathique et celles de la détente d'origine parasympathique. Le système sympathique favorise l'utilisation de l'énergie en vue du "combat"

ou de la “fuite”. Le système parasympathique, lui, favorise la réparation des tissus lésés après le combat : il domine dans les processus de convalescence et nous pouvons le mettre en œuvre par la relaxation.

La priorité, quand on combat ou quand on s’enfuit, n’est pas de digérer et assimiler mais de disposer d’un maximum d’énergie, soit dans les muscles du haut du corps (réaction de type combat), soit dans les muscles du bas du corps (réaction de type fuite).

C’est pourquoi vous pouvez constater sur le tableau ci-dessous que seuls les organes permettant la fuite ou le combat sont stimulés : cœur, poumons (et les vaisseaux sanguins qui les alimentent), pupille (pour voir de loin quand on court). En revanche, les organes permettant l’assimilation et l’élimination sont ralentis. C’est l’inverse quand le système parasympathique est activé, c’est-à-dire après la résolution de la crise.

Il est facile de comprendre que la vie tendue de la plupart de nos concitoyens sollicitant exagérément le système sympathique entrave de façon chronique les fonctions d’assimilation et d’élimination, entraînant par exemple la fabrication de toxines par putréfaction intestinale, même si l’on mange bio ! Cette intoxication aura, en retour, un effet stressant par un mécanisme somato-psychique.

	STIMULATION SYMPATHIQUE	STIMULATION PARASYMPATHIQUE
CŒUR	↗↗↗	↘↘↘
POUMONS	↗↗↗	↘↘↘
GLANDES	Salive épaisse et visqueuse	Salive abondante et claire
ESTOMAC	↘↘↘	↗↗↗
VESICULE	↘↘↘	↗↗↗
INTESTIN	↘↘↘	↗↗↗
RECTUM VESSIE	↘↘↘	↗↗↗

	STIMULATION SYMPATHIQUE	STIMULATION PARASYMPATHIQUE
ŒIL	↗↗↗ pupille (vision éloignée ↗↗↗)	↘↘↘ pupille (vision proche ↗↗↗)
VAISSEAUX	↗↗↗ coronaires, muscles, poumons, ↘↘↘ pour les autres organes	↗↗↗ de tous les vaisseaux
SYNTHÈSE	Permet l'action (fuite ou combat). S'oppose à l'assimilation et à l'élimination	Permet le repos, l'assimilation et l'élimination

2. DIFFERENCIER TENSION (STRESS) CHRONIQUE ET RELACHEMENT

Le stress, c'est donc la stimulation du système sympathique, d'où le terme "sympathicotonie". La détente, c'est l'activation du système parasympathique, et l'on pourrait dire "parasympathicotonie" ; cela fait tout de même un peu long et comme le nerf vague est le principal élément de ce système nerveux végétatif, on parle plus volontiers de "vagotonie".

○ Signes de sympathicotonie (stress) chronique :

- extrémités, surtout mains, froides (vasoconstriction),
- regard fixe,
- troubles du sommeil,
- perte de poids, anorexie (perte d'appétit),
- sécrétion accrue d'adrénaline et état de tension permanent,
- éventuellement, dépression tendue,

○ Signes de vagotonie :

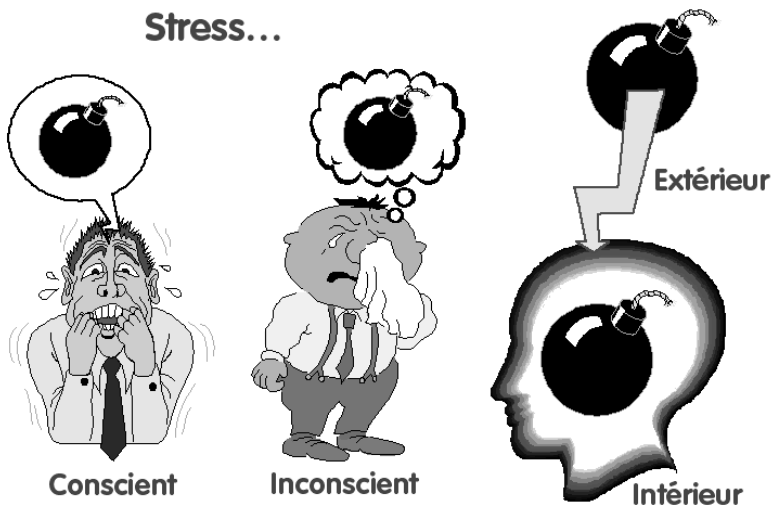
Nous parlons ici de la vagotonie qui survient après une longue période de tension : c'est l'épuisement après la bataille !

- extrémités, surtout mains, très chaudes (vasodilatation),

- grosse fatigue, même dans la journée, dépression détendue, “avoir la flemme”,
- prise de poids réelle, bon appétit,
- manifestations cérébrales : forts maux de tête, de sensations de chaleur ou même de brûlures dans la tête, troubles de la vue comme double vision, vertiges, nausées...,
- fièvre, infections, inflammations, douleurs,
- complications possibles comme épilepsie, infarctus, leucémie...

Autrement dit, ce n'est pas parce que l'on est en phase de résolution de conflit que l'on ne présente pas des symptômes inconfortables ! Tout cela peut s'expliquer simplement, et nous y reviendrons le moment venu.

3. LES QUATRE TYPES DE STRESS...



Salomon Sellam² distingue quatre types de stress...

² Dans “Origines et prévention des maladies”, Ed. Quintessence.

Le stress conscient

Exemple : le trac lors d'un examen.

C'est en général le plus facile à repérer, car il fait souvent dépasser le seuil à partir duquel la somatisation se déclenche (il joue alors le rôle d'« événement-gachette », ou encore « conflit déclenchant »). Ce seuil dépend bien sûr des tolérances personnelles de chacun. Ce stress conscient peut contribuer à la remémoration d'un stress inconscient, occulté ou refoulé, par effet de "mise en résonance" avec le passé.

Le stress inconscient

Il peut s'agir d'un épisode de notre enfance plus ou moins occulté, d'un deuil non fait, d'un secret personnel ou de famille... S'accumulant depuis l'instant de la conception (à ce moment, l'enfant reçoit en héritage le stress inconscient non métabolisé par son "clan"), il est à l'origine des conflits « programmants » et « renforçants », dont je parlerai plus loin, et que je résumerai sous le terme de « tensions de fond ».

Le stress venant de l'extérieur

C'est le stress que l'on peut attribuer à un événement extérieur produisant un état physiologique de stress.

Exemples : une bonne ou une mauvaise nouvelle, une insulte, une mauvaise note, un surmenage, une stimulation violente, le froid, le chaud, un traumatisme physique ou psychique, des radiations ionisantes, etc.

Le stress venant de l'intérieur

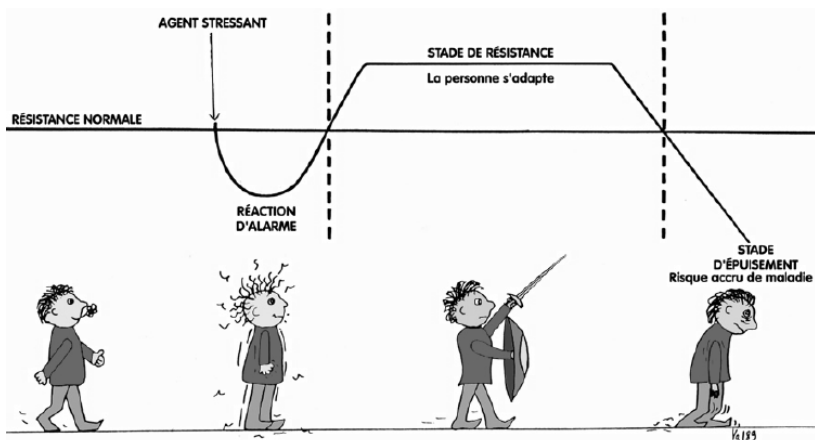
Il est un peu moins évident à cerner et résulte en général du stress inconscient. Il se manifeste souvent par un mal-être plus ou moins important et il arrive même qu'on ne s'aperçoive pas de sa présence. Au bout d'un certain temps il peut se matérialiser par des désordres physiques et/ou mentaux, mais ce n'est pas obligatoire.

Il peut découler de la vie pré-personnelle, c'est-à-dire qui a précédé l'instant de la conception (ex : mémoire familiale invisible d'un drame ou d'un secret familial) ou de la vie personnelle (ex : un développement psychoaffectif problématique durant la petite enfance).

Ces différentes formes de stress peuvent bien sûr se potentialiser. Par exemple, vous pouvez souffrir du stress inconscient lié à un problème non réglé de votre enfance tout en subissant le bruit du marteau piqueur dans la rue voisine (stress en général bien conscient !) et le stress intérieur (peut-être pas conscient au départ mais qui pourrait le devenir sans tarder) lié aux cinq croissants avalés ce matin qui vous restent sur l'estomac !!!

4. LES DIFFERENTES ETAPES DE LA REACTION A UN AGENT STRESSANT

Le schéma ci-dessous³ représente différentes étapes de la réaction à un agent stressant...



1. **La réaction immédiate** (réaction d'alarme), qui se traduit par des phénomènes dépressifs : baisse du métabolisme basal ; hypothermie, hypoglycémie. Là, le test musculaire (dont je parlerai plus loin) est faible.
2. **La phase catabolique** (stade de résistance) : destruction (utilisation) des réserves. Elle met en jeu le système de défense. C'est une réaction d'urgence mobilisant l'ensemble de l'organisme pour faire face à une situation menaçante ou perçue comme telle. On est en phase de sympathicotonie (activation du système du stress ou système nerveux

³ Qui m'a été donné il y a environ dizaine d'année par une animatrice du stand de l'association SAMASA (Santé-Maladie-Santé) au salon Horizon Vert de Villeneuve sur Lot.