



Les 4 saisons sacrées (3^e partie - La découverte - la suite)

La saison de la découverte correspond avec le premier niveau de soin Network et les trois premières étapes des exercices d'intégration somato-respiratoire. L'intention que nous avons lorsque nous travaillons avec vous dans ce niveau de soin est de vous aider à ressentir davantage votre corps, afin que vous ressentiez comment vous créez qui vous êtes et comment vous vous sentez. Quels sont les patrons de tension que vous avez créés pour vous protéger. Comment sont vos muscles, votre respiration, votre posture, la tension dans votre système nerveux.

La première étape pour y arriver est de prendre conscience de notre souffrance et de notre isolement. On se parle alors à nous-mêmes de façon typique :

- Pourquoi moi ?
- Pourquoi ça ne part pas ?
- On dirait qu'il n'y a rien qui marche.
- Je pense que ça ne finira jamais.

Plus on se parle comme ça, plus on se pose des questions dans cet ordre d'idées là, plus on renforce notre perception de notre situation. Ça empire.

Heureusement, avec les soins et les exercices d'intégration, on découvre comment on crée nos tensions et on peut les libérer. On respire différemment. On bouge différemment. On fait circuler notre énergie différemment. Et nos dialogues internes changent :

- C'est quoi qui cause ça ?
- Pourquoi je me sens comme ça ?
- Qui serait le meilleur pour me guérir ?
- Pourquoi est-ce qu'il m'a fait ça ?
- C'est de sa faute à lui / elle.

Ces pensées et ces questions sont différentes et emmènent une physiologie différente. Si la personne se pose ces questions là assez longtemps, elle finira par revenir aux questions précédentes et créera davantage de souffrance. Davantage de découverte est nécessaire. Les soins Network et l'ISR aident à passer à l'étape suivante, où on se questionne différemment :

- Pourquoi est-ce que je reviens toujours dans la même situation
- Pourquoi est-ce que je suis si pogné ?
- Pourquoi est-ce que j'ai toujours le même genre de chum ?
- Pourquoi est-ce que j'ai toujours les mêmes problèmes d'argent ?

Ces questions amènent un sentiment de frustration. On est frustré de comment ça se passe dans certains aspects de notre vie. On est frustré parce qu'on commence à découvrir que c'est nous-mêmes qui nous

causons ça. Qu'on se frustre soi-même !

Ce n'est plus notre conjoint, notre travail, notre belle-mère, notre douleur, notre maladie qui cause nos problèmes. On ne veut plus les changer ou les éliminer. On sait maintenant que c'est nous le responsable. Nous seul. Et que nous sommes donc la seule personne qui puisse changer les choses.

C'est éprouvant de réaliser ça. Plusieurs vont donc retourner avec leurs anciennes questions et leurs anciennes tensions : c'est plus facile ainsi, on est habitué d'être comme ça. On a besoin d'intégrer davantage les leçons antérieures. Pour d'autres, cette réalisation jumelée à cette frustration sera le catalyseur, la force nécessaire pour qu'on ait le courage de changer. C'est signe qu'on vient de changer de saison.

La saison de la découverte a une influence sur nous qu'on soit sous soins Network ou non. Certains passent leur vie dans la saison de la découverte, puis ont une maladie terminale et vivent la saison de la transformation. Notre objectif avec les soins est de faciliter le processus et de le rendre presque automatique. Par contre, si la personne garde les mêmes questions et les mêmes pensées, la transition de la découverte à la transformation est difficile. Les exercices d'ISR sont alors souvent la clé manquante à l'équation. Remarquez la ressemblance entre les pensées dans cette article et les déclarations des exercices des étapes 1 à 3.

Voici un exemple vécu d'une personne qui passe de la découverte à la transformation :

Marie (pas son vrai nom) vient nous voir parce qu'elle a mal au dos. À la consultation, elle nous dit que tout ce qu'elle veut, c'est que son mal parte. Il lui rend la vie impossible. Elle est allée consulter 2 chiropraticiens avant et un ostéopathe. Elle ne veut pas d'abonnement. Elle commence les soins. Quelques semaines plus tard, elle se sent un peu mieux. Elle nous demande pourquoi ce mal de dos là finit toujours par revenir. Elle est tannée, elle veut que ça arrête. Est-ce qu'elle peut faire quelque chose de plus ? Les soins continuent. Elle commence à se poser des questions sur ce qu'elle veut vraiment : est-ce que je veux travailler là encore longtemps ? Est-ce que je pourrais rétablir certaines choses avec mon mari pour me sentir mieux ? Elle décide de prendre un programme budgétaire avec nous, car elle sent qu'il y a quelque chose de grand qui s'en vient pour elle comme changement. Sa douleur passe d'ennemi à source de changement et de transformation. La saison de découverte achève pour elle, et elle s'en va vers la transformation.

On abordera la prochaine saison la semaine prochaine.