

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

MÉCANISMES DE FONCTIONNEMENT ÉMOTIONS, PEURS ET DOULEURS CHRONIQUES

Nous fonctionnons tous et toutes sur le principe décrit ci-dessous :

Notre **vécu**, qu'il soit médical, traumatique, émotionnel, ... génère en nous des **émotions** (au travers de notre cerveau limbique).

Ces dernières seront à l'origine de nos schémas de **pensées** (60.000 par jour, 95% automatiques ET récurrentes et 60 à 80% négatives).

Nos **pensées** se traduiront au travers de nos **mots** et de nos **actes**, mais aussi et surtout de nos **maux** dès lors que nous sommes dans des schémas de pensées inconscients (conflits émotionnels).

Si nous avons enfant cette capacité d'évacuer nos émotions (colère, joie, tristesse, ...), nous l'avons malheureusement perdu au travers de notre éducation, de notre vécu. Toutes ces émotions que nous avons, depuis l'âge de 4- 5 ans, nous apprenons à les enfouir en nous, à ne pas les exprimer. En faisant ainsi, nous cumulons, années après années, une montagne d'émotions refoulées, non exprimées, non extériorisées.

Notre système nerveux central, notamment limbique, est ainsi fait, qu'il se rapporte toujours au passé, à notre vécu, pour construire notre avenir. De fait, nous passons toute notre temps à regarder dans le rétroviseur de notre vie, en faisant appel à nos repères, notre vécu émotionnel pour prendre des décisions, et construire notre devenir.

Ce faisant, notre cerveau émotionnel (limbique) créera en permanence un état de stress émotionnel en augmentant notre taux de Cortisol (hormone permettant de « fuir » ou de « combattre »).

Cet état de stress créera inéluctablement une hypercortisolémie qui viendra certes nous permettre de « Fuir » ou de « Combattre » mais qui surtout « boostera » tous les processus inflammatoires (comme le ferait une alimentation à fort Index Glycémique ou une respiration paradoxale).

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

Nous commencerons alors à déclencher des pathologies en « ites » telles que otites, laryngites, sinusites, bronchites, périostites ... mais surtout ... **tendinites**.

En fonction des émotions qui nous habitent, ces processus inflammatoires iront se porter sur la région de notre corps en lien avec cette émotion (ex : inflammations sur la région cervicale pour un « conflit de direction, sur un genou lié à un « conflit d'autorité », ...)

Nous comprenons que si nous souhaitons nous libérer de ces schémas émotionnels perturbateurs, il sera nécessaire de libérer ces émotions, comme on viderait une poubelle (ce qui sort n'est plus en nous).

Pour cela, il est nécessaire de faire un travail d'introspection et d'éviter d'être dans le « déni » de ses propres émotions. Apprenons à les accepter pour pouvoir mieux les libérer.

Pour certaines émotions, nous pourrons les libérer de façon consciente (colère, tristesse). Par contre, pour d'autres émotions négatives (rancœur, jalousie, ...), il faudra le faire au travers d'actes symboliques écrits.

Enfin, pour certaines comme la peur, quelle qu'elle soit (de quelqu'un, de quelque chose ou encore d'une situation), il sera nécessaire d'utiliser un outil très puissant, la pleine conscience du moment présent, car le stress n'a d'emprise sur nous QUE lorsque nous pensons au passé (qui n'est plus) ou au futur (qui n'est que supputation).

LA LIBÉRATION DE NOS ÉMOTIONS

Comme nous l'avons vu précédemment, jusqu'à l'âge de 3 – 4 ans, nous libérons nos émotions de façon naturelle.

Nous sommes tristes, nous pleurons.

Nous sommes énervés, nous crions et tapons de pieds.

Nous sommes malheureux, nous pleurons.

À partir de 4 ans, on nous apprend à ne plus libérer ces émotions et elles viennent se cumuler en nous au fil des jours, des mois et des années, nous mettant sous pression.

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

Ainsi, un jour, la pression est telle que nous ne pouvons pas faire autrement, telle une cocotte-minute, que « d'exploser ».

Nous devons apprendre, tel un enfant de 4 ans à reconnaître puis à libérer ces émotions.

Nous pouvons les libérer au travers de nombreuses approches mais qui nécessite d'être accompagné(e) par un(e) thérapeute (EFT, EMDR, Fleurs de Bach, Hypnose, coaching, Psychothérapies Cognitivo-comportementales, ...).

Par contre, il nous est très facile, seul, d'apprendre à libérer nos émotions.

C'est la technique de **libération Consciente**.

Technique :

Lorsque vous vivez une émotion, prenez en conscience puis demandez-vous « comment » vous la libéreriez si vous aviez 3 ans.

Si c'est de la tristesse ... pleurez.

Si c'est de la colère ... exprimez-la en tapant du pied, en criant.

Etc ... Faites-le de façon silencieuse (afin de pouvoir le faire partout), mais **SURTOUT soyez dans la conscience du pourquoi vous le faites.**

Pour certaines émotions telles que la rancœur, la jalousie, etc ... il est plus judicieux de passer par un acte symbolique tel que l'écriture d'une lettre. Pour expliquer l'impact d'un tel geste symbolique, il faut savoir que notre cerveau limbique ne fait AUCUNE différence entre le virtuel (symbolique) et le réel.

Ainsi, si vous écrivez une lettre à quelqu'un, que cette personne soit toujours vivante ou décédée, et que vous la timbrez et l'envoyez par la poste (avec une adresse incomplète afin que cette lettre n'arrive pas (n'oubliez pas que c'est un geste symbolique), pour votre cerveau c'est comme si vous aviez dit réellement ces choses, **vous les avez libérés.**

Par contre, si vous écrivez une lettre par rapport à une situation vécue, un mal être lié à un sentiment, quel qu'il soit (injustice, culpabilité, ...), vous pouvez

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES »
par Sylvère Caron

écrire votre lettre afin d'exprimer ce que vous ressentez, puis brûler cette lettre en conscience (comme si vous décidiez de détruire ces sentiments).