

La guérison au lieu du bien-être !



Régulation des causes au lieu d'une thérapie basée sur les symptômes . . .

CHEZ ZeN, groupe de retraite holistique

Nous profitons de l'occasion pour vous faire part de nos objectifs, de nos intentions, et des projets en cours du centre de retraite, établi depuis un certain temps déjà avec ses expériences et ses connexions dans le monde entier, sans oublier de mentionner nos invités, nos clients et bien entendu l'équipe CHEZ ZeN.

Aujourd'hui, c'est avec plaisir, que nous pouvons partager avec vous le résumé de plusieurs années d'un travail fructueux, toujours plus approfondi à tous les niveaux de conscience. Ce travail technique élémentaire repose sur la pratique du yoga, de la méditation, de traitements ayurvédiques et d'observation précise et continue de la santé et de l'évolution des consciences de nos hôtes. Nous le devons aussi à la coopération de divers enseignants et thérapeutes très compétents.

Nos clients, nos partenaires et nous-même sommes tous et avons tous été, confrontés à des symptômes récurrents, qui se sont parfois relâchés et

apparemment dissous en fonction de l'intensité du travail, ou, au contraire, qui se sont solidifiés et ont même provoqué d'autres symptômes.

Nous étions surtout perplexes d'observer que sans un travail de yoga et de méditation intensif et latent et sans un travail et un ressenti spirituel, les symptômes, les plaintes, l'anxiété, les troubles obsessionnels compulsifs, etc. revenaient sans cesse assez rapidement. Parfois même plus fort! Parallèlement, les conséquences manifestes de toutes ces expériences sont vécues comme des défaites sur le plan interpersonnel et social.

Ce n'est qu'en comprenant **la théorie polyvagale de Stephen W. Porges**, ainsi qu'en travaillant ensemble et en étudiant **le travail du thérapeute Gopal Norbert Klein**, que nous avons compris pourquoi, malgré un travail des plus consciencieux, approfondi et intensif, avec nos clients, nous n'avons obtenu aucune amélioration durable et aucun effet notable de guérison.

Nous avons travaillé ensemble et, si l'on en croit le niveau de connaissances à cette époque-là, nous n'avons certainement pas échoué. Par ailleurs nous avons en grande partie regardé dans la mauvaise direction ce qui s'est avéré être vide de sens et nous n'en avons pris conscience qu'aujourd'hui.

Comme nous l'avons mentionné auparavant, le travail basé sur les symptômes est reconnu comme étant la technique la plus avancée (selon les médecines conventionnelles et alternatives), et l'est encore partiellement de manière regrettable.



Aujourd'hui... nous ne travaillons que sur la compréhension et l'intégration des causes et de leurs conséquences inconscientes. Il ne s'agit pas là de problèmes psychologiques, mais bien de problèmes biologiques! Et oui . . . **biologique** ! Plus précisément, il s'agit des marques laissées dans la

petite enfance sur un système qui fonctionne en chacun de nous : **le système nerveux autonome**. Cela comprend le(s) traumatisme(s) de la petite enfance et la (leurs) réactivation à l'âge adulte, ceci le plus souvent de manière inconsciente. Cela se produit généralement dans des relations très proches et très importantes, telles que les relations de couple. Le problème principal est que **ces traumatismes** se produisent dans des relations de couple sans que l'on réalise qu'ils se reproduisent dans des endroits où ces blessures n'ont pas eu lieu auparavant.

Beaucoup de personnes ne sont pas conscientes des traumatismes qu'elles ont subis dans leur petite enfance ni de leurs conséquences profondes. Toute personne ayant subi un traumatisme a l'expérience d'une équivalence dans le contexte relationnel, contexte d'attachement ; c'est toujours quelque chose qui sépare. Ces personnes maintiennent une séparation vis à vis de leurs semblables, car sinon il y a trop de dégât.

La séparation n'est jamais une solution, cela n'a aucun sens! Cela ne guérit rien et ne fait qu'isoler à nouveau les effets du (ou des) traumatisme(s) d'attachement ; elle provoque des contacts sociaux perturbés et des échecs interpersonnels qui entraînent à leur tour des symptômes ultérieurs.

Dans l'enfance, soit l'autonomie soit l'association fut supprimée par le(s) soignant(s) les plus proches.

Toutefois, le bonheur réside dans les deux cas, dans l'autonomie consciente ET dans la connexion / fusion vécue consciemment.

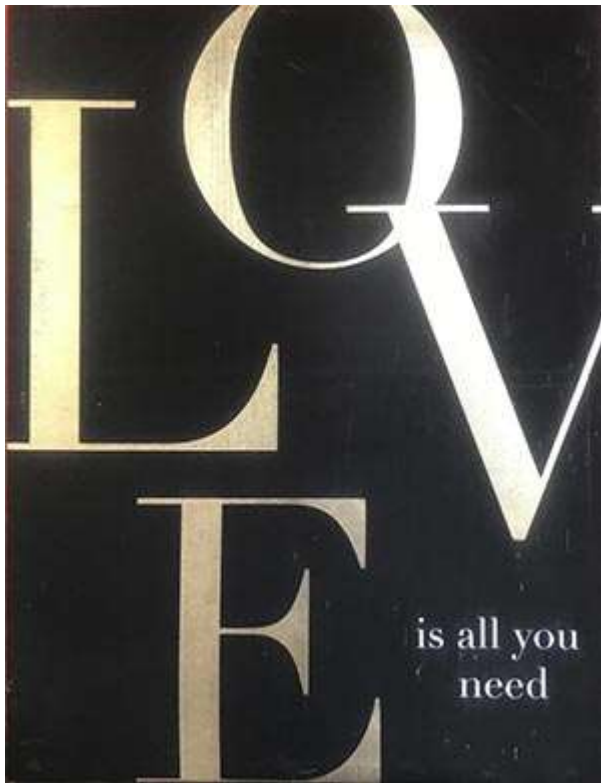
Le ou la partenaire est tenue responsable d'une douleur, apparemment isolée, comme la référence et le contexte des blessures et du traumatisme d'origine (provoqués dans la petite enfance par la personne de référence la plus proche), ont été dissociés et ne sont donc pas perceptibles. La douleur ressentie n'est en réalité que le souvenir d'expériences traumatisantes antérieures accompagné des peurs, de la colère et de la haine qui en résulte.

La séparation qui advient est en fait une protection pour ces personnes blessées. On bascule alors constamment (sans le savoir) entre trois modes comportementaux : combat, fuite et paralysie qui est un réflexe de mort (se fermer, geler).

Cela signifie que les mécanismes de défense sont constamment lancés, que des réponses défensives et agressives sont adoptées et que la haine est ressentie régulièrement comme le champs relationnel n'est qu'apparemment sans danger.

Nous faisons partie d'une société complètement traumatisée, qui n'est pas vraiment consciente, ayant adoptée des comportements compensateurs systématiques afin de réduire d'une manière ou d'une autre la tension.

La formule du bonheur et de la guérison est basée sur la conscience, c'est à dire de la connaissance des traumatismes de la petite enfance et comment ils forment le système nerveux autonome.



Cette impression demeure dans le système nerveux autonome, sans être perceptible alors que le danger en question, lui, n'existe plus. Elle était nécessaire à l'enfant afin qu'il puisse se protéger des coups. Cela ne permet pas une vie heureuse.

"Si l'on ne peut pas avoir de contact ou de relation, cela signifie que le système nerveux autonome perçoit inconsciemment les contacts et les échanges rapprochés, comme un danger !"

La formule du bonheur et de la guérison réside dans **la communication des états d'âmes**. Il ne s'agit pas que le partenaire les comprenne, les analyse et en discute, mais plutôt qu'une communication honnête et aussi directe que possible de l'état en tant que tel soit entamée. Ces échanges par eux-mêmes signifient déjà **guérison et transformation** et "pas autre chose".

Pour cela, il est essentiel de communiquer directement des conditions corporelles, des états émotionnels et des réflexions ou pensées conscientes.

Cette communication de l'être et de ses états d'âmes, conduit à un lien sécurisant et de part ce fait à une guérison immédiate, sans qu'il n'y ait d'accusations agressives de la part des partenaires puisqu'ils sont autorisés à communiquer tous leurs états d'âme légitimes.

Toute souffrance symptomatique est pour ainsi dire, un amour qui est refoulé ! Il s'agit de fluidité continue, de mouvance sans freins.

Pia Isabel Rössle + Volker Schmitz

Bienvenue au CHEZ ZeN (www.chezenretreat.com)