

" Plus tard c'est le futur et maintenant c'est le présent, en vertu de quoi, je m'occuperai de plus tard quand il sera devenu maintenant." – Frédéric Dard

A lors que j'étais à l'ombre de la cabane au bord du lac à ne penser à « rien » et oui, cela existe et fait du bien, une espèce de fulgurance pointa le bout de son nez – d'où une partie du titre de cet édito ! – Bref, je remettais de l'ordre dans mes idées ... avec mes lectures de vacances, mes expériences, les informations qui me parvenaient, mes croyances, mes limites, etc.

Le corps étant la **matière exprimée de qui je suis** dans ce monde, je prenais un soin particulier à m'en occuper : lui donner de la nourriture, du repos, du jeu, de la douceur, de l'exercice, ...



Mon corps réagit à ce que j'entends, à ce que je fais, à ce que je vois, à ce que je ressens, à ce que je sens. Il le fait en fonction du contexte, de l'instinct de survie dont il est doté – *cerveau reptilien* – de l'ambiance « émotion » – *cerveau limbique* – et de ce qu'il a appris – *néo-cortex* – c-à-d des expériences qu'il a faites récemment ou plus lointain dans le temps (mémoires transgénérationnelles). Toutes les premières fois lui serviront de base pour la suite.

Donc, en fonction de ce que je vis, les réactions de mon corps pourraient être les suivantes :

Faire un eczéma parce que je me sens **séparée** de ma maman qui vit seule à 350 kms (d'un être cher que je ne peux plus prendre dans mes bras) ; cet eczéma pourra être plus ou moins important en fonction du stress plus ou moins fort vécu par rapport à cette séparation. Il pourra être placé sur un endroit de mon corps où j'ai l'habitude de toucher maman : la joue, la main, le bras, les épaules ...

Faire une **entorse** à ma cheville, parce que je me sens contrainte dans mes déplacements ; ou une déchirure musculaire qui me ralentit dans mes balades ; je pourrais mettre en place un signal psychomoteur au niveau bien sûr des jambes, des pieds ou de tout organe qui fait partie du circuit du mouvement.

Je pourrais aussi générer une **résistance** au niveau de mes membres supérieurs si je me sentais empêché d'écrire, obligée d'écrire, embarrassée de ne pas créer – mes mains, bras, épaules – ; de la même manière, si je me sentais contrainte ou empêchée d'épauler

quelqu'un, je pourrais avoir une tension plus particulière dans cet espace de mon corps.

Faire une bronchite parce que je me sens privée d'air, privé de respirer, privé de souffle.

Si je me sentais **limitée** dans mes idées que je ne puisse plus les exprimer je pourrai avoir des tensions à la tête, siège de l'intelligence et/ou me faire des nœuds au cerveau !!!

Faire une cystite parce ce que je me sens envahie dans mon espace, au sein de mon territoire que ce soit ma maison, mon entreprise, mon village – tout ce que je considère comme faisant partie de mon environnement vital – ; du plus loin que je remonte dans ma généalogie je n'oublie pas et oui !! que je suis une digne – hum, hum – descendante des **mammifères**, celui-ci délimitant son territoire par son urine. Je pourrais aussi prendre du poids pour me protéger de cette intrusion !

Avoir un symptôme au niveau d'un organe reproducteur ou servant à nourrir un enfant, si je me sentais privée de mon « bébé » (enfant, entreprise, création ...).

Avoir des interférences au niveau de mon audition si les messages que j'entends – de mes proches ou toutes formes de médias ! le son de la radio de la voisine qui est trop puissante ou mon grand-père qui parle doucement.



Et ainsi de suite.

Chaque partie de mon corps avec une douleur, une tension, un symptôme me transmettra parallèlement dans quelle attitude intérieure je me trouve. L'organe touché le sera en fonction de ma façon spécifique d'être au monde c'ad de la manière dont je rentre en communication, en relation avec les autres (les autres étant toutes personnes, évènements, animaux, lieux que je côtoie, ...) par le biais de mes 5 sens.

Que ce soit réel, virtuel ou imaginaire, mon corps réagit – si je regarde un film d'aventure et que je suis surprise par une action à laquelle je ne m'attendais pas dans le scénario, je réagis, je crie, je ris ... et pourtant je n'ai pas vécu l'action je n'ai fait que la regarder –

Tout cela, bien sûr !

Si je n'ai aucune possibilité **d'exprimer** mes émotions, mes difficultés, mon désarroi, ma colère, si je me sens enfermée, bloquée, contrainte et si je ne me sens pas **entendue, écoutée, respectée dans mes besoins**.

Mon corps est en **constante adaptation** et ce, sans que j'aie à penser à faire quoique ce soit : mon cœur bat

sans que je sois obligée de compter les pulsations, mon sang circule dans mes veines sans que j'aie à vérifier son débit, mes poumons se soulèvent à intervalle plus ou moins régulier en fonction de l'effort que je fais et ainsi de suite. Il nettoie ce qui doit,

remet de l'ordre, répare pour **sa propre survie**.

Jung disait : « *nous ne sommes pas là pour guérir nos maladies, mais la maladie est là pour nous guérir !* »

Ainsi, je cheminais toujours dans mes réflexions et mon bout de lorgnette hihi !
Je m'adapte à mon environnement si cela est juste pour moi – moi étant la priorité sur le groupe (si je ne sais pas nager je ne vais pas sauter dans l'eau pour sauver celui qui se noie et donc mettre en danger d'autres personnes, par contre je vais prévenir les secours).

Finalement ! tout cela parle de la **nourriture** que je donne à tout mon être.
Ce que je mange (les aliments et leur goût), ce que j'écoute (paroles, musique), ce que je regarde (visages, horizon, médias), ce que je sens (par le toucher d'un vêtement doux ou d'un matériau rugueux, par l'odorat des effluves qui arrivent à mon nez), ce que je ressens (lorsque je suis dans un environnement ami ou hostile).

Suis-je contrainte ou limitée dans mes besoins ?
Suis-je libre de mettre en place ce qui est juste pour moi ?
Puis-je changer mes croyances si elles ne sont pas plus à l'ordre du jour
Puis-je faire ce qui est appropriée pour moi ?
dormir pour récupérer ? manger ce qui est bon ?

Parfois, il s'agit juste de bon sens et quelque fois ce sont des évidences !

Pourquoi ne pas débrancher régulièrement les informations extérieures pour prendre le temps d'écouter mes médias intérieures
« *écouter ce que mon corps me dit* » me disait mon amie très récemment !

Et vous ! où en êtes-vous avec votre bon sens et l'écoute intérieure de votre corps ?

Cherbourg en Cotentin
Le 14 septembre 2020

