



# Corps Mémoire

## Comment en êtes-vous arrivé là ?

Pensez à une période heureuse de votre vie : réussite professionnelle, naissance d'un enfant, rencontre amoureuse, journée entre amis, victoire sportive, etc. Cherchez bien, vous aussi, vous avez connu des moments de bonheur. Sinon que sauriez-vous du bonheur et du malheur ?

Revoyez le film de cette période heureuse, et si possible, revivez toutes les sensations associées, situez la période dans son contexte, les gens qui vous entourent, l'environnement, les odeurs, les couleurs, les sons, etc.

Ensuite, pensez aux moments qui ont précédé cette période, les jours précédents, les semaines, les mois, les années. Allez aussi loin que vous le pouvez dans la lecture de votre vie ayant un lien avec cette période heureuse. Par exemple, pour une victoire sportive, revivez le match, votre état d'esprit dans les vestiaires, le réveil du matin, le coucher de la veille au soir, les derniers entraînements, les matches précédents, ainsi de suite jusqu'à vos débuts dans ce sport et les conditions qui vous ont amené à pratiquer ce sport.

Vous allez de la sorte vous apercevoir que cette période heureuse est le fruit de tout un ensemble d'événements de votre propre histoire. Elle peut même prendre sa source dans les moments les plus sombres de votre existence. Cette période heureuse que vous revivez, vous ne la devez qu'à vous-même, et personne d'autre n'aurait pu vivre cette période heureuse parce qu'elle n'a de sens que dans votre histoire personnelle.

Hasard et Chance sont des mots qu'on utilise pour désigner ce que l'on ne sait pas expliquer. Un jour, nous nous apercevons que derrière notre réussite ou notre défaite il y avait un sens caché que nous ne soupçonnions pas.

Faites maintenant le même exercice pour une période difficile, malheureuse.

Il est alors préférable de faire ce travail avec un thérapeute Corps Mémoire® qui saura vous accompagner en douceur sur le chemin parfois abrupt de votre passé. Grâce au test musculaire, il vous conduira avec précision à l'événement "cause" du problème, il vous aidera à faire les liens pour que là encore vous vous rendiez compte que cette période difficile est le fruit de tout un ensemble d'événements de votre propre histoire. Elle peut même prendre sa source dans les moments les plus heureux de votre existence. Cette période que vous vivez, vous ne la devez qu'à vous-même, et à une façon de réagir à une difficulté du passé que vous reproduisez (c'est l'événement de l'âge de cause) personne d'autre n'aurait pu vivre cette période de cette façon car qu'elle n'a de sens que dans votre histoire personnelle.

Ce texte a pour but de mettre en lumière que nous générons ce qui nous arrive. A chaque instant nous posons les bases de notre devenir.

Envoyez-moi vos commentaires ou vos témoignages. Comme dit si bien Gérard de Nerval  
**"l'expérience de chacun est le trésor de tous".**