

Les 5 principes que vous pouvez apprendre et appliquer pour accélérer votre guérison

Ce texte est la traduction de l'article paru sur le blog de Ian Gawler

1ère partie: <http://www.gawlerblog.com/2014/09/ian-gawler-blog-accelerated-healing-101.html>

2ème partie : <http://www.gawlerblog.com/2014/10/ian-gawler-blog-accelerated-healing-101.html>

Vous demandez-vous parfois si les gens qui guérissent rapidement sont juste chanceux ? Ou bien est-ce qu'un miracle (ou un événement inexplicable) s'est produit ? Ou bien est-ce que la notion de guérison accélérée grâce au pouvoir de l'esprit est réelle ? Et si oui, comment en tirer le plus grand profit ?

Ce qui suit est vraiment personnel. Je décris ma propre rencontre avec une nécessité de guérison. Cette histoire me permet de donner directement des conseils basés sur presque 40 ans d'expérience dans ce domaine. C'est un long article qui tente d'être aussi exhaustif que possible, presque comme un manifeste de guérison.



Pensée du jour

Sans le cœur

Les yeux ne peuvent voir

Et les oreilles ne peuvent entendre

Dicton japonais

J'ai eu récemment l'occasion de mettre en pratique ce que j'enseigne. Deux jours avant de partir pour un voyage de conférences de 3 mois, je déchirai la coiffe des rotateurs dans mon épaule droite..

Il y avait les bagages à mettre dans la voiture, la perspective de nombreux miles à parcourir, des conférences à donner...et un bras complètement immobilisé et terriblement douloureux. Est-ce qu'il allait guérir ? En combien de temps ? Comment allions-nous gérer cette situation, Ruth et moi-même ?

Apparemment, les déchirures de la coiffe des rotateurs guérissent en 2-3 mois. Parfois cela nécessite une intervention chirurgicale, et parfois c'est très long. Récemment, un de mes amis a été sévèrement handicapé par cette blessure durant 2 ans. La déchirure de ma coiffe des rotateurs a été diagnostiquée par un examen clinique d'un chirurgien orthopédique et confirmée par une radiographie et un IRM. Elle a été complètement guérie en 5 jours. Je décidais d'attendre d'être revenu à la maison pour écrire cette histoire, juste pour être sûr qu'il n'y avait pas de rechute. Mon épaule est restée aussi forte et fiable que d'habitude.

Est-ce juste de la chance ? Peut-être, mais j'ai utilisé la "guérison accélérée 101". Les 5 principes sont expliqués ici, en décrivant en détails comment je les appliqués à ma blessure - et comment vous pouvez appliquer ces principes quand vous avez besoin de guérir.

"La guérison accélérée 101" : les 5 principes

1. UTILISEZ LE POUVOIR DE L'ESPRIT

Le potentiel de freiner ou d'accélérer la guérison par l'esprit est énorme. Il ne s'agit pas d'un "vœu pieux" simpliste" - en espérant le meilleur avec peu d'actions pour le supporter. Non, il s'agit de réaliser le potentiel de notre esprit, en l'entraînant et en l'utilisant intelligemment

i) Ayez une intention claire et positive

Le principe

L'Intention est le point de départ. Clairement, quand il s'agit d'utiliser le pouvoir de l'esprit, il vaut mieux avoir le plus de conviction possible. Osez viser haut. Attendez-vous à l'extraordinaire !

Ce que j'ai fait

J'ai dit à mon corps qu'il était totalement inacceptable de partir pour un voyage de 3 mois avec un bras immobile et terriblement douloureux. J'attendais qu'il guérisse rapidement et complètement, et je m'engageais à faire tout ce qui était nécessaire pour que cela arrive. Guérir est devenue ma première priorité.

Développement

Peut-être commençons-nous avec l'un des principes les plus délicats. J'ai travaillé avec tellement de gens qui, lorsqu'il s'agit de guérison, partent dans les doutes, la confusion, l'insécurité. Pourtant, il y a clairement de l'espoir. C'est une compétence qui peut s'apprendre comme les autres dont nous parlerons, cela demande simplement de la clarté (au sujet de ce que vous visez vraiment) et du courage (pour oser s'engager sur ce but et le suivre).

ii) Faites confiance à la cause

Le principe

La déchirure d'une coiffe des rotateurs n'est pas un "accident". Comme toutes les choses qui arrivent dans notre vie, il découle d'un enchaînement de causes et de conditions. Nous serons conscients de certaines d'entre elles, les autres nous resteront plus ou moins mystérieuses. Soyez sûr que la cause a clairement à voir avec notre vie, et a le potentiel de se révéler un élément destructeur ou constructif dépendant de notre réponse.

Ce que j'ai fait

Avant de partir pour ce voyage, il y a eu beaucoup à faire. Des tas de choses pour l'organisation du tour, de préparation avant de quitter la ferme pour 3 mois, de l'élagage à faire avec la tronçonneuse dans le verger tout en s'équilibrant sur une jambe...Pas de déclencheur évident, mais la blessure avait du sens! Et tandis qu'elle m'apportait une excellente et impérieuse nécessité de revisiter et de réexaminer l'enseignement, à première vue cela restait très gênant!

Développement

L'objectif est de reconnaître cause et effet. De lâcher prise sur toute pensée victimisante, la mentalité "pauvre de moi", et de reconnaître que si une chose a une cause, elle a aussi une solution. L'analyse logique vous mènera à cette conclusion si le bon sens ne vous y mène pas encore plus directement. Il est sage de réfléchir à tout cela, de le contempler, et de clarifier vos pensées et vos croyances quand à la guérison.

iii) Lâcher prise sur le passé - comme sur les états d'esprit destructifs.

Le principe

Cela signifie : lâcher prise sur les reproches, la honte (ce sentiment de ne pas être assez bon), la culpabilité et le désespoir. Difficile pour certains.

Ce que j'ai fait

Pour être honnête, et au risque de paraître peu modeste ou dans l'illusion, je dois dire que je me suis occupé de ces états d'esprits destructeurs il y a déjà bien des années. Cela n'a donc pas été un sujet dans ce cas. Par contre j'observe que pour beaucoup de gens ces états peuvent être un frein majeur à une guérison rapide.

Développement

Le premier pas simple est de déterminer ce que vous voulez vraiment. Si c'est d'être en colère, d'avoir du ressentiment...alors votre guérison en souffrira. Si vous voulez une guérison accélérée, alors vous avez un travail impératif à faire : transformer tous les états d'esprit destructeurs dont vous êtes conscients. Par exemple, c'est possible de pardonner quand vous vous y engagez, et cela transforme tout ressentiment.

Par contre, il y a une précision importante. Parfois, transformer des émotions difficiles peut en soi prendre beaucoup d'énergie et de temps. parfois, il peut être opportun de se concentrer d'abord sur le fait d'aller mieux, et de s'occuper plus tard de ces difficultés. Le timing peut être essentiel, et la clé est de vous sentir confortable avec là où vous en êtes.

Certaines personnes savent par exemple qu'elles doivent travailler sur le pardon et que c'est une priorité importante et immédiate. D'autres sentent que ce n'est pas le bon moment, elles savent que c'est un sujet sur lequel il faudra revenir, mais qu'elles réussiront mieux à guérir en mettant de côté ce sujet et en y revenant ultérieurement.

Le secret est de chercher à développer un confort avec vous-même, d'éviter de vous faire des reproches, et de développer des capacités intuitives qui vous donnent la confiance de sentir ce que vous devez faire et quand (la pratique de la contemplation peut être très aidante pour cela).

iv) Escompter la guérison

Le principe

Soyez confiant. La capacité du corps à se guérir de façon accélérée est extraordinaire. Il y a tant d'histoires extraordinaires sur lesquelles s'appuyer; dont on peut s'inspirer. (sur le sujet du cancer, lisez Survivre au Cancer et la Rémission radicale).

Ce que j'ai fait

Je savais que je pouvais guérir rapidement.

Développement

Prenez à cœur des histoires inspirantes. Soyez conforté par le fait que même si une seule personne a accompli une guérison remarquable, cela peut être fait à nouveau. Tirez de la force du corps de recherches de plus en plus conséquent qui documente et analyse ces guérisons remarquables.

Évitez les gens négatifs. Ou encore mieux, utilisez leurs doutes pour challenger constructivement et renforcer votre propre résolution. Rappelez-vous régulièrement l'extraordinaire potentiel de guérison que vous avez. Autant que possible, fréquentez des gens qui ont réussi à guérir. Participer à un groupe de support avec des gens partageant les mêmes points de vue peut être très utile.

v) Parlez-vous gentiment et positivement

Le principe

Les messages que nous nous adressons impactent directement notre potentiel de guérison accélérée et de bien-être.

Ce que j'ai fait

La douleur de ma blessure était extrême - durant quelques jours. Depuis des années, j'ai développé des capacités pour gérer la douleur (j'ai eu une intervention dentaire sur une racine sans anesthésie), mais plusieurs fois j'ai eu envie de hurler !!! Mais ensuite j'ai souri. Ce fut un soulagement. Pas besoin de me taper dessus, de me juger ou de me sentir coupable d'une façon malavisée. Juste lâcher prise et aller vers la libération grâce à cela. Aller vers l'attente de la guérison et remercier mon corps au fur et à mesure que des signes positifs de convalescence apparaissaient.

Développement

Faites attention à votre discours interne. Apprenez à participer activement à vos propres pensées. Plutôt que d'autoriser vos pensées à dicter comment vous vous sentez, reprenez le contrôle. Notez quand vous vous aventurez dans un discours négatif ou destructif, reconnaissez-le, ne prenez pas cela trop sérieusement, ne vous faites pas de reproches. Consacrez plutôt votre énergie à des pensées créatrices et constructives.

2. AYEZ UNE SOLIDE BASE DE GUERISON

Le principe

La guérison accélérée est basée sur le pouvoir régénératif du corps. L'inflammation peut être importante aux premiers stades de la guérison, mais l'inflammation chronique et la méta-inflammation sont décidément "anti guérison".

Ce dont nous avons besoin pour une guérison accélérée est une solide base de référence anti-inflammatoire et régénérative. On l'installe en ayant un style de vie sain. C'est bien de le faire avant d'avoir une blessure ou une maladie. Néanmoins il n'est jamais trop tard pour commencer. 2 points-clés :

i) Nutrition

Le principe

La viande, les produits laitiers, les graisses saturées et les aliments industriels sont connus pour développer l'inflammation et les processus dégénératifs dans le corps.

Les aliments végétaux complets, les bonnes huiles, l'exercice, le fait de boire beaucoup - toutes ces choses que vous connaissez - sont prouvées être anti-inflammatoires, et hautement régénératives.

Ce que j'ai fait

J'ai mis en application tout cela

Développement

Vraiment un choix simple !

ii) Management du stress

Le principe

Le stress crée aussi de l'inflammation et aggrave les maladies dégénératives.

Ce que j'ai fait

Je savais que j'étais sous pression, aussi ais-je médité davantage. Avant la blessure j'avais fait mon possible pour minimiser ma charge et prendre le temps de faire davantage d'exercice..

Développement

Particulièrement en étant dans un processus de guérison, réduisez autant que possible les facteurs de stress et prenez du temps pour la relaxation et la méditation. Faites de la méditation une priorité, et servez-vous de CD pour rester concentré si vous êtes distrait ou si vous avez du mal à vous focaliser.

3. UTILISEZ LA MEDECINE ESPRIT-CORPS

Le principe

Le corps a une vaste gamme de mécanismes de guérison, et ils sont tous régulés par l'esprit - principalement par l'inconscient. Cette régulation implique une communication dans les deux sens : de l'esprit vers le corps ET du corps vers l'esprit.

Pour utiliser l'esprit dans le sens d'une guérison accélérée, nous devons être capables d'envoyer des messages positifs de l'esprit vers le corps, et de recevoir le feedback du corps..

Ici, il y a 5 principes-clés à prendre en compte !

i) Le Relaxation est la clé - une profonde relaxation

Le principe

Quand on est blessé ou qu'on souffre, le corps se tend instinctivement. Ce faisant, la circulation sanguine est limitée, la tension musculaire aggrave en fait la douleur, et le potentiel de guérison est réduit. L'antidote : dépasser cet instinct par une relaxation profonde.

Ce que j'ai fait

Je me suis allongé et j'ai passé des heures à relaxer profondément mon corps, globalement et spécifiquement dans la zone affectée.

Ce processus a impliqué de placer le centre de ma conscience dans la zone relaxée, particulièrement la zone ayant besoin de guérir. J'étais guidé par la douleur - voir la partie iii) plus loin.

Développement

Ceci est une autre technique, et avoir des compétences préexistantes est très aidant. Comme ce serait bien si chacun apprenait cela dès l'adolescence... Néanmoins il n'est jamais trop tard pour apprendre.

Commencez avec la relaxation progressive des muscles, en vous concentrant sur la sensation de détente du corps. Apprenez à amener cette sensation de détente dans les parties affectées. Cela prend du temps et del a pratique. Cela apporte un soulagement rapide et accélère sûrement la guérison.

ii) La Méditation et la visualisation sont des piliers

Le principe

La méditation est hautement thérapeutique. Elle amène un état de profond repos physiologique; un état d'équilibre naturel et profond qui crée les conditions idéales pour une guérison naturelle.

La visualisation permet de connecter notre intention consciente de guérir avec le centre de contrôle de notre

esprit inconscient, qui sait comment faire.
Ensemble, ces 2 techniques sont synergiques.

Ce que j'ai fait

J'ai médité à ma façon habituelle 3 fois par jour durant 40-60 minutes à chaque fois. Avec la douce mais claire intention consciente que cette méditation contribuerait à accélérer ma guérison. Mais sans sans "essayer" de faire arriver la guérison.

En revanche, j'imaginai aussi la zone blessée en train de guérir, en utilisant une quasi guérison mettant en relief le résultat final : un muscle et une épaule complètement fonctionnels, forts et sains, capable de bouger et d'être utilisés dans toutes sortes de mouvements.

Développement

A nouveau, il est mieux idéalement d'avoir des compétences préexistantes. C'est bien d'apprendre et de pratiquer quand vous êtes en bonne santé, mais il est certainement réaliste d'apprendre et d'appliquer ces techniques quand il y a un besoin immédiat. Voyez la liste de ressources plus loin..

iii) Votre guide est la douleur

Le principe

C'est sans doute paradoxal, mais la douleur est un vrai atout pour accélérer la guérison. De façon évidente, la douleur nous signale que quelque chose mérite notre attention, mais plus spécifiquement, nous pouvons l'utiliser pour mettre au point nos techniques Esprit-corps, et pour avoir du feedback.

Ce que j'ai fait

Grâce à une relaxation profonde, je me suis concentré sur les zones douloureuses (qui étaient directement reliées aux tissus blessés), j'ai mis toute ma conscience (libre de jugement et de réaction) dans ces zones, et j'ai travaillé à les détendre jusqu'à avoir les mêmes sensations que dans le reste de mon corps.

Cela m'a bien occupé. Cela demande de la résolution, la capacité à ressentir la douleur telle qu'elle est, et de la persévérance. Dans certaines séances je ne réussis que partiellement, mais je pris à cœur tous les progrès menant à un état plus détendu et moins douloureux (plutôt que de râler sur ce qui restait à faire). Par moments je ressentis un soulagement total de la douleur et une profonde sensation de guérison couler dans mon corps.

Développement

Mon sentiment est que cette technique est un principe clé dans la guérison accélérée. Simplement, cela demande de la pratique. Si j'ai décrit ci-dessus ce qu'il faut faire, les détails sur la manière de le faire de façon rigoureuse peuvent être trouvés dans Méditation - un guide approfondi, et dans le CD (ou téléchargement) sur le management efficace de la douleur.

iv) Le sommeil est un allié

Le principe

Quand nous dormons, le corps et l'esprit sont au repos. Le sommeil est un refuge, un soulagement de la douleur si nous en avons besoin, et lorsque nous dormons nous avons à disposition plein d'énergie de guérison..

Ce que j'ai fait

Avant de m'endormir, je rappelais à mon corps, littéralement je le programmais, pour qu'il continue à guérir.

Développement

C'est simple. D'une façon douce et amicale, juste avant de vous endormir, rappelez à votre corps qu'il est libre de guérir sans entraves, sans distraction durant votre sommeil - et même vous pouvez l'imaginer en train de le faire.

v) Parlez-vous gentiment

Le principe

La façon dont vous vous adressez à vous-même peut être très destructrice, ou au contraire très assertive et guérisseuse.

Ce que j'ai fait

J'ai été heureux de constater qu'après des années d'expérience consciente de ce principe, cela a été facile pour moi.

Développement

Pour bien des gens que je connais, un discours intérieur destructeur peut représenter un grand challenge, et peut demander des efforts conjugués pour se transformer. Que faire ?

D'abord, soyez doux avec vous-même. Notez et rappelez-vous les conversations/pensées qui traversent votre esprit. Reconnaissez que ce ne sont que des pensées. Ce sont juste des pensées. Donc même si ce sont potentiellement des pensées destructrices, ce ne sont que des pensées, à moins que vous ne les preniez au sérieux. Elles vont et viennent, et cela cause aucun dommage. Le problème surgit quand nous prenons nos pensées (en particulier les pensées potentiellement inutiles) trop au sérieux, et que nous les autorisons à dicter comment nous fonctionnons, comment nous sommes.

Aussi, l'idéal est juste de reconnaître les pensées pour ce qu'elles sont - juste des pensées; pour suivre les pensées constructives et lâcher prise de toutes celles qui ne le sont pas.

C'est peut-être une mesure provisoire qui se révèle utile tandis que nous travaillons pour atteindre ce but quelque peu idéaliste. Cela peut nous aider de gentiment corriger, voire évacuer, le bavardage inutile, et de donner plus de poids au discours positif.

Si ce sujet est un problème pour vous, il peut s'avérer utile d'utiliser des affirmations..

4. SUIVEZ UNE HIERARCHIE NATURELLE POUR GUERIR - utilisez la médication de façon modérée

Le principe

De mon moins de vue, il y a une hiérarchie claire dans le processus de guérison. Cela commence par se sentir si bien que la maladie et la blessure ne sont simplement plus un problème, et cela laisse tout un chemin jusqu'à des interventions externes majeures.

Mon approche consiste toujours à me concentrer sur ce qui marche, et à rechercher ce qui est le plus facile, le plus naturel, et a le moins d'effets secondaires. Donc, pour guérir, mon approche personnelle commence toujours avec la chose la plus naturelle susceptible de marcher, de me donner du temps pour cela, tout en restant ouvert, en notant les réactions, et en poursuivant ensuite dans la hiérarchie jusqu'à ce que quelque chose - ou une combinaison de plusieurs choses - fasse effet. La chirurgie peut parfois avoir du sens.

LA HIERARCHIE DANS LE PROCESSUS DE GUERISON

i) BIEN-ETRE

Se sentir vraiment bien implique d'avoir un mode de vie sain au quotidien. L'important est de reconnaître combien la vie est précieuse - et aussi fragile. C'est un délice d'être vivant, et cela vaut le coup de célébrer la vie en menant une vie saine.

Avec un mode de vie sain, on est naturellement dans la prévention, la santé et le bien-être en découlent naturellement..

ii) PREVENTION

Pour prévenir la maladie, cela demande un effort d'attention plus conscient.

Dans mon expérience, bien que la prévention ait tout le sens du monde, les gens sont généralement sous-motivés à ce sujet. La maladie est une grande force motrice, le bien-être peut l'être, mais peu de gens sont motivés à long terme par la notion de prévention. Triste ? Peut-être. Fait objectif ? Absolument!

iii) REAGIR A LA MALADIE

Le principe

Nous devons considérer deux grands sujets : d'abord ce que vous pouvez faire pour vous-même, ensuite ce qu'on peut faire pour vous.

a) ce que vous pouvez faire pour vous-même

C'est le premier champs à prendre en compte en réponse à une maladie. Cette approche de la guérison et du bien-être correspond à la médecine du style de vie; pas à la médecine complémentaire (bien qu'elle complète finalement pratiquement tout). Donc je ne parle pas ici de médecine alternative ou de médecine intégrative. Il s'agit juste de la médecine du style de vie - ce que vous pouvez faire pour vous-même.

Peut-être pouvez-vous résoudre le problème de votre maladie/blessure par vous-même - le corps a une énorme capacité de régénération et de guérison. Mais si vous avez besoin d'une aide extérieure, la façon dont vous réagirez, ce que vous ferez, tout cela aura un profond impact sur votre expérience durant le processus de guérison et sur le résultat final.

Si vous vous cassez une jambe, si vous ne vous occupez pas de votre rétablissement, que vous mangez mal, si vous servez trop de votre jambe - le résultat ne sera pas bon!

Si vous vous cassez une jambe, si vous travaillez à votre guérison et pratiquez de l'exercice judicieusement, etc., etc. - bon résultat!

Un mode de vie sain. La médecine du mode de vie crée les conditions idéales pour que le corps contribue au mieux à sa guérison, et travaille efficacement pour obtenir les meilleurs résultats des traitements - et aussi minimise les risques et impacts des effets secondaires.

b) Ce qu'on peut faire pour vous - les interventions externes

Bien sûr, cela peut avoir du sens de rechercher l'aide extérieure pour guérir, et cette aide peut prendre toutes sortes de formes. Chaque culture a sa propre médecine traditionnelle. A l'ouest nous appelons cela la médecine conventionnelle, mais il y a aussi la médecine traditionnelle chinoise, la médecine traditionnelle aborigène, l'Ayurveda, la médecine tibétaine, etc.

Il y a aussi la médecine complémentaire, alternative, et les soins palliatifs. La question est que toutes ces modalités impliquent que quelque chose est fait pour vous, ou vous est fait.

De nouveau, ma préférence personnelle va à la modalité la plus naturelle susceptible de fonctionner, avec le moins d'effets secondaires possibles. La forme que cela prendra va varier selon les situations, et idéalement nous pouvons être aidés/conseillés par une personne une vision ouverte et prenant à cœur notre meilleur intérêt.

C'est là qu'il est important d'avoir un praticien de santé référent, et de mon point de vue la personne idéale est un praticien généraliste qui a été formé à la médecine intégrative et en a l'expérience.

Ce que j'ai fait

J'aime bien avoir un diagnostic médical solide, j'ai donc rendu visite à un chirurgien orthopédiste, passé une radiographie et un IRM (j'étais aussi curieux de voir à quoi ressemblait le bas de ma colonne vertébrale à la radio après toutes ces années - pas terrible finalement, mais ça fonctionne bien).

Cela se révéla finalement un peu une perte de temps une fois que tout fut organisé, mon bras n'était plus douloureux et était complètement fonctionnel. Par contre la déchirure fut confirmée par l'examen physique et l'IRM.

Je suis devenu plutôt bon dans la gestion de la douleur depuis des années, mais cette blessure était vraiment insupportable. J'avais besoin de pouvoir voyager, et j'avais l'engagement de faire des conférences. Je pris trois fois 2 Nurofen et deux fois du Panadol en allant me coucher.

Développement

Difficile de donner des conseils spécifiques ici - et ce n'est sans doute pas approprié. Les situations peuvent être si différentes...il faut mieux réfléchir sur ces principes, discuter de sa situation avec sa propre famille, des praticiens de santé, et des confidents en qui vous avez confiance., et ensuite décider ce qui vous convient le mieux. Prendre le temps d'arriver à un seuil de confiance et de contempler formellement les différentes possibilités sont les deux attitudes qui semblent aider le plus de gens.

Ces principes sont généralement mis en discussion durant les programmes résidentiels sur le cancer que Ruth et moi-même animons, et ainsi nous aidons les gens à trier leurs priorités et leurs options. De nombreuses techniques Esprit-corps sont pratiquées et développées durant nos retraites.

5. ACTIVER VOTRE EQUIPE DE SOUTIEN

Le principe

Quand on ne se sent pas bien, un soutien constructif est vital, soutien de la famille, des amis, et des professionnels de santé.

Ce que j'ai fais

Ruth s'est très bien occupée de moi. Elle a aussi géré sa propre préoccupation à la perspective de ce voyage, sur la façon de nous organiser au cas où ma blessure aurait persisté, et où nous aurions du partir en espérant le meilleur. Je dois reconnaître qu'après avoir travaillé initialement en tant que médecin conventionnel, elle a eu besoin de temps, de formation, et d'expérience pour avoir confiance dans la guérison accélérée. Mais ayant accompli ce parcours, nous étions unis face aux possibilités de guérison.

J'ai aussi la chance d'avoir comme ami un bon chirurgien orthopédique que j'ai pu appeler dès le début pour un conseil par téléphone, et rencontrer personnellement lorsque nous sommes arrivés à Sydney. La blessure guérit trop rapidement pour que j'ai besoin d'autres services de sa part.

Développement

Recherchez les meilleurs professionnels de santé dans quelque besoin de santé que vous ayez, demandez de l'aide, posez des questions, prenez votre temps, prenez du recul, contemplez les réponses et les options - ensuite faites des choix délibérés (et en conscience). Et demandez de l'aide pour vous faire suivre.