

**Extrait du livre *Ton corps dit: Aime-toi!*  
de Lise Bourbeau**

**COCCYX (PROBLÈMES AU)**

**BLOCAGE PHYSIQUE**

Le coccyx est la partie terminale de la colonne vertébrale. Cet os, qui vient de la fusion des cinq premières vertèbres coccygiennes, est d'une extrême sensibilité. Le problème qui y est relié le plus souvent est la douleur ressentie en position assise. Les fractures du coccyx se consolident en général très bien.

**CAUSE ÉMOTIONNELLES (désirs bloqués)**

Le coccyx, étant la base de la colonne, représente nos besoins de base. Si tu en souffres, c'est que tu t'inquiètes au sujet de tes besoins de base, qui peuvent même représenter ta survie, et que tu ne fais pas assez confiance à l'Univers pour t'aider. Tu voudrais bien que quelqu'un d'autre s'occupe de toi, mais tu ne veux pas t'avouer dépendant.

Si le coccyx ne fait mal qu'en position assise, c'est que tu te sens coupable de t'asseoir sur ton derrière et de vouloir que quelqu'un d'autre s'occupe de toi ou de tes tâches. Tu préfères donc te montrer très actif plutôt que de montrer ta dépendance. Ainsi, tu n'accomplis pas tes tâches avec amour, mais plutôt en étant en réaction.

Il se peut aussi que tu te sentes coupable d'être assis pendant que quelqu'un travaille à tes côtés ou simplement pour te faire plaisir, comme aller au cinéma seul ou suivre un atelier. Comme tu es une personne dépendante, même si tu ne veux pas l'avouer, tu es convaincu que les autres dépendent aussi de toi. Tu reçois comme message de te donner le droit d'être une personne dépendante et d'avoir des inquiétudes face à ta survie, en te disant que c'est une situation temporaire, car comme tout change dans la vie, cette attitude changera aussi. C'est cela l'amour de soi.

**CAUSES MENTALES (peurs et croyances)**

La première étape consiste à devenir plus conscient de tes pensées et à reconnaître que tu veux que quelqu'un s'occupe de toi parce que tu ne te fais pas assez confiance, ni à toi, ni à l'Univers. Pourquoi est-ce mal d'avouer que, pour le moment, tu veux qu'on s'occupe de toi ou qu'on t'aide? Cela ne veut pas dire que tu demeureras ainsi toute ta vie. Plus tu renieras que tu es une personne dépendante, plus tu le deviendras. De plus, au lieu de décider que les autres dépendent de toi et que tu ne peux te faire plaisir sans la présence ou l'accord de ceux que tu aimes, vérifie si c'est vrai. Que la réponse soit positive ou négative, cette démarche permettra à chacun d'exprimer ses propres besoins. Pour une fracture du coccyx, réfère-toi en plus à FRACTURE.

**BESOIN ET MESSAGE SPIRITUEL**

Ton grand besoin est de t'AIMER, d'accepter tes peurs du moment. Prends le temps de trouver ce dont tu as PEUR POUR TOI dans cette situation. Ton Dieu intérieur t'invite à accueillir cette peur qui te pousse à agir ainsi, en te rappelant que tout est temporaire. Il te dit d'accueillir tes limites actuelles et de reconnaître davantage ta propre valeur. Ce n'est qu'après t'être accueilli dans tes peurs et tes limites que tu pourras te diriger vers ce que tu veux vraiment. Souviens-toi que cette partie en toi qui a peur est convaincue de te protéger. Si tu te sens capable d'assumer les conséquences de vivre selon les besoins de ton être, rassure-la.

**COEUR (PROBLÈMES DU)**

**BLOCAGE PHYSIQUE**

Le cœur est le moteur de la circulation sanguine, fonctionnant comme une pompe aspirante et foulante. Les maladies du cœur occupent actuellement la première place dans les causes de mortalité dans plusieurs pays. Il est intéressant aussi de remarquer que cet organe vital par excellence est situé en plein centre du corps humain.

**CAUSES ÉMOTIONNELLES (désirs bloqués)**

Lorsque nous parlons d'une personne centrée, nous parlons de celle qui laisse son cœur décider, c'est-à-dire qui vit dans l'harmonie, la joie et l'amour. Elle est le symbole de l'amour de soi. Tout problème de cœur indique une attitude contraire, c'est-à-dire que tu prends la vie beaucoup trop à cœur et que tu t'oublies. Tes efforts vont au-delà de tes limites émotionnelles, ce qui t'incite à trop en faire physiquement. Le plus grand message de ton problème au cœur est : AIME-TOI! Donne-toi le droit d'être ce que tu veux être à chaque instant au lieu de toujours essayer d'être ce que tu penses que les autres attendent de toi. Lorsque tu sauras combien tu es une personne spéciale et que tu auras plus d'estime pour toi, ce sera toujours présent en toi. Je te suggère de te faire au moins dix compliments par jour pour t'aider à reprendre contact avec ton cœur. Lorsque ce sera fait intérieurement, ton cœur physique se portera mieux.

**CAUSES MENTALES (peurs et croyances)**

Tu es du genre à oublier tes propres besoins et tu veux trop en faire pour te sentir aimé des autres. Comme tu ne t'aimes pas assez, tu recherches l'amour des autres par ce que tu fais. Tu es probablement du genre à croire que si tu t'occupes de tes besoins en premier, tu seras une personne égoïste. Je te rappelle qu'une personne égoïste est

celle qui veut que les autres pensent à elle en premier avant d'écouter leurs propres besoins. C'est à l'opposé de ce que tu crois en ce moment.

Ce genre de problème t'indique l'urgence de changer ta perception de toi-même. Au lieu de croire que l'amour ne peut venir que des autres, il serait beaucoup plus sage pour toi de te le donner toi-même. Ainsi, cet amour sera toujours présent en toi; tu n'auras pas à sans cesse recommencer pour en avoir. Lorsque quelqu'un dépend des autres pour quelque chose, c'est toujours à refaire. L'état de ton cœur physique est l'expression de ta façon de traiter ton cœur au plan psychologique.

Un cœur en bon état sait supporter les déceptions amoureuses et affectives; il ne craint plus de ne pas être aimé. Cela ne veut pas dire que tu ne feras plus rien pour les autres; au contraire, tu continueras à en faire mais avec une motivation différente. Tu le feras pour le plaisir de le faire et non pour acheter l'amour des autres ou pour prouver que tu es aimable.

#### BESOIN ET MESSAGE SPIRITUEL

Ton grand besoin est de t'AIMER, d'accepter tes peurs du moment. Prends le temps de trouver ce dont tu as PEUR POUR TOI dans cette situation. Ton Dieu intérieur t'invite à accueillir cette peur qui te pousse à agir ainsi, en te rappelant que tout est temporaire. Il te dit d'accueillir tes limites actuelles et de reconnaître davantage ta propre valeur. Ce n'est qu'après t'être accueilli dans tes peurs et tes limites que tu pourras te diriger vers ce que tu veux vraiment. Souviens-toi que cette partie en toi qui a peur est convaincue de te protéger. Si tu te sens capable d'assumer les conséquences de vivre selon les besoins de ton être, rassure-la.