



Clinique Chiropratique St-Joseph
Pierre Bernier D.C. Christine Bourque D.C.
673 boul. St-Joseph, Gatineau (QC) J8Y 4B4
Tél.: (819) 777-0577 Télécopieur : (819) 770-4410

Attendre avec confiance

J'espère que vous faites les préparatifs pour recevoir les bonnes choses que l'univers a pour vous. Nous avons tous nos rêves et nos désirs dans nos cœurs. Nous avons tous confiance que nous faisons la bonne chose, que nous fréquentons les bonnes personnes et qu'un jour « ça » viendra. Mais il y a toujours une période d'attente. Parfois, nous attendons que notre relation s'améliore, que nous ayons notre promotion ou que nous guérissions.

Nous passons une partie de notre vie à attendre. Et il y a une bonne et une mauvaise façon d'attendre. Trop souvent, lorsque les événements ne se produisent pas selon notre horaire, nous nous décourageons. Peut-être que nous n'attendons pas de la bonne façon.

Il y a un temps pour chaque chose. Les éléments les plus durables semblent prendre plus de temps à se manifester et les éléments éphémères sont ceux qui se concrétisent plus rapidement.

Un chêne ou un érable peuvent prendre dix ans avant d'atteindre 4 pieds de hauteur. Une fleur de tournesol ne prendra que 3 mois. Nous pouvons perdre du poids rapidement avec un régime qui n'est pas durable à long terme. Nous pouvons également changer ou progresser dans nos habitudes alimentaires ce qui nous donnera des résultats moins rapides, mais plus efficaces et durables.

Lorsque nous attendons, nous voulons le faire avec espérance et positivisme. Lorsque nous nous réveillons le matin, attendons-nous à du bon et du meilleur. Certains vont me dire : « Oui mais n'est-ce pas là un exemple de pensée magique ? » La réponse est oui et non.

Ce genre d'attitude et de comportement devient de la pensée magique (une force extérieure prendra soin de nous) seulement lorsque nous ne faisons rien en attendant. Nous voulons apprendre à attendre avec espérance et positivisme non parce que ça va nous apporter ce que nous désirons, mais parce que c'est une meilleure façon de vivre.

Les gens qui vivent avec joie, espérance, sourire, bonheur sont plus en santé, vivent plus longtemps, récupèrent plus rapidement, réussissent mieux en amour et en affaires et sont mieux perçus de leur entourage.

Attendre ne doit pas être une chose passive. Attendre de la bonne façon veut dire être aux aguets et faire les préparatifs. Lorsque nous attendons quelqu'un pour souper, nous n'attendons pas que nos invités arrivent avant de planifier le repas. Nous décidons à l'avance du menu. Nous ferons les courses nécessaires. Nous irons même chercher dans quelques magasins spécialisés la petite touche qui fera du repas un succès. Nous préparerons la maison. Finalement, lorsque tout sera prêt, les invités arriveront.

C'est exactement ce que nous voulons faire dans nos vies. Nous voulons avoir des projets et faire des actions nécessaires pour arriver à nos fins. Faire confiance en la vie et ne rien faire c'est de la folie. Bien sûr, il y a ceux qui gagnent la 6/49, mais que feront-ils après ?

Suzanne vient nous voir avec une douleur au bas du dos. Elle s'est fait dire par bien des médecins, ostéopathes, chiropraticiens, acupuncteurs, toutes sortes de versions différentes qui expliqueraient l'origine de sa douleur. Pour certains c'était l'inflammation, pour d'autres un muscle spécifique qui était devenu faible. Pour d'autres, c'était en relation avec un organe. Elle connaissait très bien les différentes approches et diagnostics qui avaient été établis. Je lui demande donc si elle savait pourquoi son corps ne réussissait pas à guérir par lui-même. Elle me répondit que c'était la raison pour laquelle elle était venue. Je lui répondis que je doutais que ce soit la raison. Elle me regarde perplexe avec une attitude qui oscillait entre je prends la porte dès maintenant ou je continue car ce qu'il me dit a une partie de vérité.

Après quelques longues secondes d'attente, elle se décide à me demander pourquoi je pensais que « pourquoi son corps ne réussissait pas à guérir » n'était pas la raison de sa visite. Je lui répondis que si c'était le cas, ce qu'elle avait fait à date aurait fonctionné. Je pouvais à ce moment voir la lumière dans ses yeux. Elle était devenue curieuse et voulait en savoir plus.

Je lui demande ce qu'elle avait vraiment changé dans sa vie depuis l'apparition de ses douleurs. Elle me dit qu'elle avait toujours fait tous les exercices prescrits, prit les traitements recommandés (excepté les anti-inflammatoires) et observé les consignes des différents intervenants. Je lui dis que ce ne sont pas des changements. Si vous aviez tout l'argent au monde et tout l'amour au monde qu'est-ce que vous feriez de différent ? Elle me répondit que si elle n'avait pas de mal... Je l'arrête et l'invite à réviser ma question et sa réponse. Elle se mit à rire et me confia qu'elle avait tendance à répondre de la même façon, peu importe les questions. Je lui mentionne que c'est peut-être un premier changement à faire dans sa vie. Quelle est la relation entre son mal de dos et son manque d'écoute et d'attention ? Je n'en ai aucune idée.

Elle se mit à lire sur la communication et prit une formation d'une journée sur l'écoute active. Pendant ce temps-là, elle continua les entraînements et les exercices d'intégration somato respiratoire. Quelques mois plus tard, elle me dit que sa vie avait totalement changé. Elle perçoit les gens de façon différente parce qu'elle a appris à les connaître au lieu de constamment s'imposer. Bien sûr son mal de dos a énormément diminué et n'apparaît que pendant certaines circonstances bien précises au travail où elle a à donner des ordres et être ferme.

Il nous reste quelques places de disponibles pour notre journée porte ouverte. C'est le temps d'amener famille et amis découvrir l'Analyse vertébrale Network. Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 3 juin et 17 juin à 19 heures. Nous aurons aussi un atelier d'intégration somato respiratoire le 10 juin à 19 heures. Inscrivez-vous...

Dr Pierre Bernier, D.C. 01.06.09

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.org

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous chirostjoseph@hotmail.com avec la mention « inscrire ».