



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

## *Ce que l'on pense*

Lorsqu'on se réveille le matin, on pense à quoi ? Vers quoi ou vers qui dirigeons-nous nos pensées ? Si nous pensons à : « Ça va mal. Il n'y a jamais rien de bon qui m'arrive. Mes adolescents me découragent. Mon mariage s'en va au diable », nous nous mettons dans une position où nous allons attirer échec, défaite, désappointement et médiocrité.

Lorsque nous pensons à avoir de la gratitude pour ce que nous avons, nous nous mettons dans une situation où nous pouvons en obtenir plus. Rappelons-nous : « Je suis vivant, je suis en santé, j'ai une relation, j'ai de beaux enfants, j'ai tellement de bonnes choses. » Faisons-nous une liste que nous mettrons sur le miroir de la salle de bain ou sur le réfrigérateur. De cette façon, nous serons constamment excités pour la vie que nous aurons.

Le père d'un de mes amis a 80 ans. Un jour, il lui demandait : « Papa, comment fais-tu pour être toujours aussi enthousiaste face à la vie, même depuis que maman est partie ? » Il lui répondit : « Fils, voici un des secrets de la vie que j'ai justement appris depuis le départ subit de ta mère. Lorsque je me réveille le matin, je pousse les coudes vers l'extérieur et si je ne frappe pas du solide, je suis heureux ».

Une autre façon de garder notre niveau de passion élevé est de se garder des buts, des objectifs et des rêves à court terme et à moyen terme. Parfois, nous pouvons perdre notre passion simplement parce que nous n'avons rien devant nous pour apprendre et nous dépasser. Si nous vivons une vie avec peu de motivation, de rêves, sans objectifs réalisables nous devenons stagnants.

D'un autre côté, si nous poursuivons continuellement de nouveaux rêves et objectifs, nous demeurons alertes et excités. Nos rêves et nos buts n'ont pas besoin d'être grandioses non plus et n'ont pas besoin d'être matériels. Ces rêves et ces objectifs peuvent être de devenir un meilleur parent ou de lire un livre par mois, toujours se dépasser et jamais devenir trop confortable. Lorsque nous accomplissons ces rêves ou ces buts, c'est le temps d'en trouver un nouveau.

La façon de verbaliser vos objectifs est importante. Si vous vous dites : « mon but c'est de me débarrasser de cette douleur ou de cette maladie », et bien, bonne chance. Vous en attirerez encore plus. Établissez votre but comme ceci : « Je désire être en santé et pouvoir faire telle ou telle chose, activité d'ici cette date », l'univers sera plus enclin à participer avec vous. Si nous sommes à la retraite ou si nous pensons à la retraite, assurons-nous que cette période de notre vie est plus qu'une transition entre la vie active et la mort. Même si nous sommes retirés, nous ne sommes pas retirés de la vie. Ce n'est pas sain de ne pas avoir quelque chose devant nous tout le temps.

La fin de semaine dernière, c'était la biblio vente. En faisant le tour des différents livres, j'ai vu une encyclopédie Cousteau et je me suis souvenu d'une entrevue qu'un journaliste avait faite avec lui. Il devait bien avoir 80 ans à ce

moment-là. Il avait décrit en détail son plan de 10 ans pour continuer à protéger la mer et les océans. À cet âge, il avait toujours des projets. Je me souviens également d'une entrevue que j'écoutais dernièrement sur internet. Malheureusement, j'ai oublié son nom, c'était un médecin qui a vécu la guerre de 39-44. Elle racontait comment elle avait transporté son laboratoire dans sa chambre à coucher où elle poursuivait clandestinement ses recherches. La personne qui faisait l'entrevue lui demanda : « Si vous pouviez retourner à 20 ans, qu'est-ce que vous feriez ? » Elle répondit sans hésitation : « La même chose que je fais maintenant ». Ses objectifs à 80 ans étaient tout aussi palpables, vivants et excitants que si elle avait eu 20 ans. Elle a toujours 20 ans.

Parfois, nous perdons notre enthousiasme parce que nous laissons le miracle de la vie devenir trop commun. Nous nous habituons et la vie devient routine. Quel est le pourcentage de gens sur la planète qui ont du travail, un toit et toute la nourriture désirée ? Combien de gens ont la chance d'avoir assez d'éducation pour lire cet article ?

Il y a quelques années, un patient se plaignait constamment du stress à son travail. Il disait qu'il n'était pas bien traité, qu'il travaillait beaucoup trop et n'était pas payé assez cher et que son patron était un bourreau. Un jour, il apprit qu'il y aurait des mises à pied massives. Plus de la moitié des employés seraient remerciés. À la dernière minute, la compagnie a décidé de garder son poste ouvert. Vous auriez dû le voir. C'était comme s'il venait de gagner la lotto. C'est intéressant de constater parfois qu'il y a des événements dans notre vie qui changent rapidement nos perspectives.

Lorsque nous n'avons pas de but ou lorsque notre but est d'avoir moins de douleurs, moins de stress, nous sommes dans la saison découverte. Tous nos buts doivent être au minimum dans la saison de transformation c'est-à-dire plus de santé, plus d'énergie, plus d'activité, plus de courage, plus de sentiments, plus de sensations, plus, plus, plus.

Finalement, nous voulons que nos buts et nos rêves soient teintés d'amour, de gratitude et de partage afin de boucler la boucle vers la saison d'éveil.

Assurez-vous de prendre bien soin de votre système nerveux cet été en gardant vos entraînements réguliers. Votre système nerveux ne prend pas de vacances.

Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 8 et 29 juillet à 19 heures. Nous en aurons un en anglais le 15 juillet à la même heure, dites-le à vos amis et dites-leur de nous appeler pour s'inscrire...

**Dr Pierre Bernier, D.C. 29.06.09**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.org](http://www.chironetwork.org)

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