



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

Chante-la ta chanson

C'est Jean Lapointe qui dit : « Chante-la ta chanson, la chanson de ton cœur, la chanson de ta vie ». Cette merveilleuse chanson peut vouloir dire qu'un des secrets de la vie pour être heureux, grandir et s'améliorer c'est de chanter la chanson qui nous a été léguée à notre naissance. Nous sommes tous venus dans ce monde pour contribuer, partager, échanger, apprendre et enseigner d'une façon qui nous est unique. Personne ne peut le faire comme nous.

Trop de gens ont malheureusement oublié ou même jamais entendu leur propre chanson. Lorsque nous sommes fatigués, découragés ou stressés, nous croyons que c'est un empêchement à chanter notre chanson. Bien au contraire, c'est l'occasion rêvée de le faire, de découvrir et redécouvrir notre chanson. Nous avons tous une source inépuisable de joie et de bonheur à l'intérieur de chacun de nous. Parfois la vie les masque ou les assombrit, mais ils demeurent quand même à l'intérieur de chacun de nous. Lorsque nous apprenons à puiser dans cette ressource de joie et de bonheur, la vie prend une tout autre saveur, indépendamment des circonstances ou situations actuelles de notre vie présente.

Comment savons-nous que nous avons trouvé notre chanson ? Lorsque nous sommes heureux, nous la chantons. Lorsque nous sommes passionnés, nous la chantons. Lorsque nous aidons, lorsque nous partageons, lorsque nous apprenons, lorsque nous aimons, lorsque nous oublions le temps, nous la chantons. Nous pouvons la chanter au travail, à la maison, avec des amis, au club des bénévoles, partout.

Comment pouvons-nous chanter notre chanson lorsque tout semble aller mal ? Nous voulons trouver une recette facile et efficace pour avoir la mélodie dans notre cœur, sous forme de gratitude et de joie. Oui, mais quand ça va mal c'est difficile de faire ça. Bien sûr et c'est une raison supplémentaire pour le faire.

Lorsque nous faisons face à certains événements difficiles de la vie, nous avons le choix. Nous pouvons choisir que tout aille mal et être malheureux ou nous pouvons choisir que tout aille bien et être heureux et continuer à chanter notre chanson quand même. Lequel de ces deux scénarios voulons-nous choisir ? Il y a une énorme différence entre ce qui se passe et qui nous sommes. Lorsque nous nous concentrons sur ce qui se passe et que toutes nos pensées, notre attention, nos efforts et notre énergie sont dirigés vers les circonstances de la vie c'est ce que nous devenons. À l'opposé, lorsque notre pensée, notre attention, nos efforts et notre énergie sont à leur tour dirigés vers qui nous sommes, les circonstances vont s'aligner pour venir supporter qui nous sommes.

En d'autres mots, nous pouvons vivre joyeux et heureux et continuellement chanter notre chanson. Cette chanson n'a pas à être vocalisée. Un peu de gratitude, de compassion, d'émerveillement, de sourires, de rires peuvent suffire pour conserver notre mélodie dans notre cœur.

Lorsque nous le faisons assez souvent et assez longtemps, nous nous remplissons de force, de courage, d'amour, de joie et de paix. Toutes ces qualités que nous oublions pendant les journées ou périodes difficiles deviennent accessibles en tout temps.

Souvenons-nous d'un jour où nous ou un de nos enfants avons reçu des ballons soufflés à l'hélium ? Les ballons étaient tout gonflés. Ils flottaient dans les airs et si nous ne les avions pas retenus fermement ils se seraient envolés. Quelques jours plus tard, les ballons ont commencé à se ramollir, à rapetisser et à s'effondrer. Tous les jours, les ballons se dégonflaient un peu plus et finalement s'effondraient sur le sol. Les ballons avaient perdu leur vitalité, leur attraction et leur chanson.

Ironiquement, tout ce que nous aurions à faire c'est de prendre ces ballons et de les regonfler avec un peu d'hélium et ils retrouveraient leur attrait, leur couleur et leur capacité de s'envoler. Si nous répétions ce processus régulièrement, les ballons pourraient durer des mois et faire le bonheur de tous ceux qui les regardent.

Le même principe est vrai pour nos vies. Pendant la journée peu importe comment excités nous devenons, nous pouvons avoir des fuites. Nous sommes soumis à des stress, des situations et des circonstances qui feront dégonfler notre ballon. La seule façon de se maintenir gonflé, prêt à s'envoler, c'est de chanter notre chanson.

Les tensions physiques, les physiologies de défense viendront mettre des fausses notes dans notre chanson. L'incapacité de ressentir certaines émotions viendra retarder le besoin de chanter (DÉCOUVERTE). Nous aurons à l'occasion besoin de courage, besoin d'améliorer ou de mettre à jour notre chanson (TRANSFORMATION). Finalement, nous voudrions inclure des éléments totalement nouveaux ayant une saveur de gratitude, d'amour et de compassion dans notre chanson (ÉVEIL). Les soins d'Analyse vertébrale Network et les exercices d'intégration somato respiratoire sont les outils par excellence pour trouver, améliorer et éveiller notre chanson.

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. Nous aurons un nouvel atelier sur les 4 saisons le 27 mai. Inscrivez-vous, invitez un ami, les places sont limitées. C'est le plus beau cadeau que vous pouvez leur faire. Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 3 juin et 17 juin à 19 heures. Nous aurons aussi un atelier de NIVEAU 2 le mardi 26 mai et un atelier d'intégration somato respiratoire en français le **10 juin** à 19 heures. Inscrivez-vous...

Dr Pierre Bernier, D.C. 25.05.09

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 ».