

La psychologie et les douleurs, 12^e partie.

Il est étonnant de constater combien de gens ont un sentiment d'infériorité qui réside profondément à l'intérieur d'eux. Il doit bien y avoir des raisons culturelles ou religieuses qui reflètent la façon dont nous avons été élevés. Ces sentiments d'infériorité, bien que profondément cachés, se manifestent souvent par des comportements. Il y a deux types de comportements qui peuvent démontrer un sentiment d'infériorité.

Nous devons à cette étape établir une clarification. Les comportements qui peuvent être associés à une faible estime de soi ne sont pas nécessairement synonymes d'une faible estime de soi. En autres mots, observer ces comportements ne signifie pas nécessairement que la personne qui se comporte de ces façons a une faible estime de soi.

Le premier type de comportement est celui où la personne compense pour sa pauvre estime de soi, c'est-à-dire je me sens faible donc j'agis comme si j'étais fort.

Paul (ne vient plus depuis plusieurs années) vient nous voir parce qu'il a mal au dos de façon récurrente. Il persiste à me dire pendant la consultation initiale que : « Ça ne m'empêche pas de rien faire. Je fais tout ce que je veux, mais ça me dérange ». Ce genre de commentaire nous l'entendons souvent et de plus en plus de la part des dames. Je suis fort(e), rien ne peut m'atteindre, donc répare-moi ça pour que je puisse continuer de prétendre que tout va bien. Il est facile pour les gens qui le connaissent moins de le prendre pour un héros. Il semble tout avoir pour lui. Lorsque nous sommes seuls, il devient le petit garçon à sa maman qui pleurniche pour tout et pour rien. Émotionnellement, il devient le petit garçon qui a besoin de prouver à tout le monde et à lui-même comment il était bon et puissant.

L'autre comportement typique d'un manque d'estime de soi est celui où la personne se sent obligée de tout faire en son pouvoir pour combler un manque ou une lacune. Gisèle vient nous voir pour des douleurs abdominales qui oscillent entre la colite ulcéreuse et le syndrome du colon irritable. Trois spécialistes lui ont établi des diagnostics différents et un peu semblables. Pour une raison ou une autre, elle n'est pas capable de comprendre les nuances. Dans le fond, les médecins disaient la même chose mais de façons différentes. Elle me raconte son cheminement. Elle fait tout ce qui est à la mode. Elle entend parler d'une nouvelle approche et tout de suite elle s'inscrit. À sa grande surprise et désarroi, je lui demande si elle sait pourquoi elle fait tout ça. Elle me répond que c'est parce qu'elle veut s'améliorer comme personne et que son problème de santé se veut une leçon qu'elle doit apprendre, etc.

« Tout a bien du bon sens », que je lui réponds, « mais il doit y avoir une raison plus profonde derrière un tel comportement. » Mon affirmation la rend mal à l'aise et je lui dis d'y penser tout simplement, sans attente. À la suite de l'atelier de niveau 2 où je l'avais choisie en démonstration, elle me dit

qu'elle avait une question pour moi. Après l'atelier, elle me dit qu'elle a trouvé la réponse à ma question de la consultation initiale. Elle me dit : « Je fais tout ce que je fais parce que j'ai l'impression qu'il y a quelque chose qui ne va pas avec moi. Il doit y avoir quelque chose de travers, qui doit être brisé ou détraqué et qui a besoin d'être éclairé ou corrigé ». Je la félicite pour son intuition et je lui demande si à ce point elle veut savoir pourquoi elle se sent comme ça ou si elle veut savoir ce qu'elle devrait faire.

Elle me répond : « Je n'ai plus besoin de rien faire pour me réparer. Je suis correcte comme je suis, même si je ne suis pas parfaite et même si mon ventre me fait souffrir à l'occasion. »

Gisèle venait de guérir émotionnellement, psychologiquement et mentalement. Elle venait de passer de la saison de découverte où on se demande « pourquoi j'ai tel problème ? » ou « qu'est-ce que j'ai ? », à la saison de transformation, où on se demande « qu'est-ce que je dois faire ? » Par la suite, il y a un état où nous ne ressentons plus le besoin de rien faire pour changer les choses, la saison d'éveil. Il y a une acceptation qui est bien différente d'une résignation. Nous voulons simplement accepter et ce n'est que dans cette acceptation que les choses vont changer d'elles-mêmes ou non.

J'aimerais que vous vous observiez et que vous déterminiez dans quelle saison vous vous situez ? Une autre façon de poser la question serait la suivante : « Si vous étiez dans les chaussures de Gisèle, quelle question vous vous seriez posé ? Quelle question vous ne voudriez pas que l'on vous pose ? »

L'analyse vertébrale Network et les exercices d'intégration somato-respiratoire sont des outils par excellence pour permettre à votre cerveau conscient et cognitif de rétablir les connexions avec les cerveaux émotifs et reptiliens afin de mieux intégrer les différents aspects de notre vie.

Il nous reste quelques certificats cadeaux de Noël, faites en profiter un parent ou un ami. Profitez-en.

Nos prochains ateliers de niveau 1 : Introduction au processus d'autoguérison auront lieu le mardi 24 janvier à 19 h et le mardi 7 février à 19 h. Nous aurons aussi un atelier sur le niveau 2 d'entraînement en français le 18 janvier à 19 h 15, un atelier sur le ADHD le 1^{er} février et un atelier sur l'intégration somato-respiratoire le 15 février toujours à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 16.01.2012

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.com

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, remplissez le formulaire au <http://eepurl.com/GeAJ>.