

## Étape 1- (partie 2)

La semaine dernière nous avons vu ensemble l'état d'esprit du stage 1. Pour faire un court résumé, le stage un est le stage de la souffrance ou de la déconnexion. Lorsque nous sommes blessés physiquement, émotionnellement ou mentalement, notre corps et plus particulièrement les tissus de la colonne vertébrale seront sous tension pour nous aider à survivre. Lorsque nous ne donnons pas à notre corps la chance de récupérer rapidement, ces tensions demeureront fermement installées. La seule façon que le corps possède pour réussir à relâcher ces tensions, une fois qu'elles sont bien installées, est de créer une douleur qui nous permettra de prendre conscience de ce que notre corps a besoin ou de nous reconnecter.

Pierre vient nous voir pour des problèmes digestifs importants. Dans les dernières années il a développé une colite ulcéreuse chronique. Personne dans sa famille immédiate n'en souffre. Il a consulté 4 ou 5 différents types de professionnels, y compris bien sûr deux différents gastro-entérologues.

Il est un professionnel bien vu dans sa communauté avec une famille qu'il semble aimer et une vie bien équilibrée. Il est intelligent et curieux de notre approche. À prime abord, il ne semble pas avoir de parties de sa vie qui crient à l'aide. Il me dit après la première visite : « Je ne suis pas sûr que j'ai tout compris et que je suis d'accord avec ce que vous m'avez expliqué mais je vais me donner une chance d'explorer votre système. Je n'ai rien à perdre, personne d'autre n'a pu m'aider jusqu'à présent ».

Lors de l'examen, nous avons trouvé des tensions dans son ossature presque partout dans sa colonne vertébrale. Il n'y avait que peu de tension dans sa musculature. Ce genre de présentation clinique nous indique que Pierre n'a pas la moindre idée de ce qui se passe dans son corps. Tout est en dessous du radar de sa conscience. Il existe des stress importants dans sa vie et il n'a pas la moindre idée qu'ils sont présents, encore moins ce qu'ils sont.

On débute les entraînements. Dès le début, il ressent des changements physiques importants. La respiration change, le corps bouge et certaines émotions sans contenu font surface pendant et après les entraînements. Puis, c'est le plateau. Selon lui, plus rien ne change. Je lui demande pendant un ré-examen pourquoi il pensait que plus rien ne changeait. Il me dit qu'il avait l'impression que son corps manquait d'information, qu'il y avait des aspects de sa vie ou de sa santé qui lui échappaient. Je lui conseille de faire plus d'exercices d'intégration somato-respiratoire (I.S.R.). Un soir après un atelier sur les exercices d'I.S.R., il demande à me parler. Il me dit : « J'avais l'impression que quelque chose était pour arriver et tout d'un coup c'est parti ». Je recommence à travailler avec lui. Pendant les déclarations du genre : « Ici, je me sens déconnecté » ou « J'ai l'impression qu'il n'y a rien qui marche », je m'aperçois qu'aucune de ces déclarations ne lui sont appropriées. Je décide d'en explorer d'autres avec lui. Lorsqu'il dit : « Ici, j'ai l'impression que je dois tout faire moi-même, tout seul, tout le temps ». Il se met à trembler et à soupirer. Son visage se contorsionne et son abdomen se contracte. Je sais qu'il est en train de se transformer mais je n'ai pas la moindre idée de son processus. Après quelques minutes il récupère et me dit : « J'ai eu une révélation. Mon père exigeait beaucoup de moi de façon subtile. J'avais l'impression que pour recevoir son amour, je devais être le meilleur dans tout, tout le temps et c'est exactement ce que je fais dans ma vie. C'est ridicule de vivre comme ça. Mon père est décédé il y a plusieurs années. Ça ne se peut pas qu'une mémoire

comme celle-là puisse m'influencer comme ça toute ma vie durant. Mon enfance a été heureuse, jamais été battu ou abandonné. Nous faisons plein de choses ensemble; pêche, bateau, sport ». Puis il se mit à pleurer profondément. Après quelques minutes, il me dit : « Je viens tout juste de réaliser que pour guérir, je veux être moi-même et non plus le petit enfant qui avait besoin et qui était prêt à tout pour avoir l'amour de son père ».

Par la suite, Pierre n'a jamais été la même personne. La tension osseuse dans sa colonne vertébrale diminuait de visites en visites. Au fur et à mesure que sa tension diminuait il prenait conscience d'une foule d'habitudes et de comportements qu'il faisait inconsciemment pour performer afin de plaire à son père.

Un jour, il me dit : « Ça ne se peut tout simplement pas. Toute ma vie, mes habitudes, mes loisirs et mon travail étaient pour performer. Je devais être le meilleur pour avoir l'amour de mon père. Je sais aussi que ce n'est pas ce qu'il me demandait, mais c'est ce que je croyais qu'il désirait ».

Comme à Hollywood l'histoire se termine bien. Douze mois plus tard, Pierre n'a plus aucun symptôme et n'a plus ce désir inconscient de devoir être le meilleur tout le temps, ce qui devait être un peu stressant. Son système nerveux autonome est revenu à la normale. Ses tensions sont à peu près disparues. Le plus important, c'est que sa vie est meilleure que ce qu'elle était avant qu'il soit malade.

« Cette maladie a été une bénédiction pour moi. Si je n'avais pas été malade, jamais j'aurais eu la qualité de vie que j'ai maintenant. Je suis également tellement attentif à ne pas répéter les mêmes erreurs avec mes enfants. Je suis tellement heureux que personne d'autre ait réussi à me soulager ou contrôler mes douleurs et ma maladie ».

Comme vous pouvez le constater, guérir représente bien plus que la disparition des symptômes et des maladies. La vraie guérison survient lorsque notre vie s'améliore et que la vie des gens autour de nous s'améliore également. On ne peut pas guérir des morceaux ou des organes. On ne peut que guérir notre vie et ainsi les différentes parties de nous pourront à leur tour guérir. Nous voulons guérir notre vie d'abord et ensuite les morceaux de notre corps guériront.

Le vendredi 12 novembre nous avons une journée posture où nous examinerons la posture de tous ceux et celles que vous voulez bien référer. Cette journée originalement était dédiée aux enfants. Cependant, nous avons décidé de l'étendre aux adultes également. Prenez des affiches et mettez-les dans votre milieu de travail et à la maison. Venez assister à l'atelier avec un invité. Ils vous en remercieront.

Nos prochains ateliers réguliers en français seront les mardis 2 et 16 novembre à 19 h. Nous aurons également un atelier sur La Triade du changement le 24 novembre, en anglais le 1<sup>er</sup> décembre à 19 h 15, un atelier sur l'Intégration Somato Respiratoire AVANCÉ le 8 décembre à 19 h 15. Nous aurons un atelier sur La Posture le mercredi 3 novembre, en anglais le 10 novembre à 19 h 15 et une sur Le Stress le 19 janvier, en anglais le 12 janvier, toujours à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 01.11.10**

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 ».