

Étape 2- (partie 2)

Pendant l'étape 1 nous avons connecté avec une partie de nous que nous avons isolée et à l'étape 2 nous voulons établir une relation avec cette partie que nous venons de découvrir. Nous voulons recommencer à discuter avec cette partie de nous que nous avons oubliée. Nous ne voulons pas nous réconcilier, ni devenir ami, ni pardonner, seulement recommencer à se parler, même si nous n'avons pas grand chose à nous dire.

Vers le milieu de l'étape 2, nous nous apercevons que nous avons des choses que nous aimons et d'autres que nous n'aimons pas. Nous sommes capables d'accepter sans juger. Il y a une énorme distinction entre : « Ce n'est pas bon et je n'aime pas ça ». « C'est de sa faute et je me suis mis dans cette situation ».

Peu de temps avant de graduer, je me questionnais à savoir si j'allais continuer mes études ou me lancer en pratique. Un collègue pour qui j'avais beaucoup de respect avait déjà fait le parcours que je contemplais. Il était revenu nous voir à l'université et nous avait enseigné toutes sortes de trucs et astuces que nous ne connaissions pas. Il semblait tellement sûr de lui et compétent.

Je me suis mis à faire des rêves qui se ressemblaient et je me retrouvais toujours au même endroit. Je marchais dans une forêt humide, chaude et brumeuse. Il y avait au loin une percée de soleil. Je me dirigeais vers cette lumière. Une fois rendu, ce qui pouvait prendre une éternité, je débouchais dans un endroit où il y avait une immense falaise. À gauche c'était le précipice sans fond et à droite une clairière qui me semblait bien calme et accueillante. Pour passer de la forêt où j'étais à la clairière où je désirais me rendre, je devais emprunter une passerelle étroite en bois qui ne me semblait pas tellement solide. Pendant des semaines je me retrouvais dans la même situation et je demeurais paralysé jusqu'à ce que je me réveille. J'étais toujours content de me réveiller dans mon lit, loin de cette falaise.

Je me souviens que pendant le période de Noël précédant ma graduation j'ai fait ce rêve presque à toutes les nuits. Un jour, je me suis dit que je m'engagerais sur la passerelle et que je verrais ce qui se passerait. Après tout, ce n'était qu'un rêve et il ne pouvait rien m'arriver. Après quelques nuits d'essais infructueux, j'ai finalement été capable de m'engager. Après quelques pas, le précipice m'attirait comme un aimant. Je me sentais physiquement penché vers la gauche et juste avant de tomber je me réveillais.

Puis un jour, j'ai fait le lien entre ce rêve et la décision que je devais prendre. Lorsque j'ai réalisé que le rêve servait à m'aider à prendre une décision, mon attitude changea du tout au tout. Une nuit, je réussis à m'engager sur la passerelle et me rendre à la clairière qui s'éloignait constamment. Après que je me sois frustré de cette situation, j'ai senti la falaise m'attirer dans le précipice. Plusieurs fois je me suis rendu à cette même étape de mon rêve et je n'avais pas d'issue ni de solution. Il me semblait que plus je m'efforçais, pire c'était (retour au stage 1). J'étais dans un tel dilemme (stage 2). D'un côté il y avait la falaise et de l'autre côté il y avait une clairière qui se dérobait devant moi.

Pendant plusieurs nuits qui ont suivi, je me rendais à la passerelle sans m'y engager car je savais comment mon rêve finirait. Les dés étaient pipés contre moi. Une nuit, j'étais au bord de la passerelle et je me suis dit qu'il devait bien y avoir une solution. Dans un éclair, je me suis dit que peut-être il n'y avait pas de bonne ou de mauvaise décision. Que peut-être je pouvais faire les deux, que je n'avais pas à choisir. D'un pas assuré je me suis engagé sur la passerelle et le précipice et la clairière ont disparu. Je suis demeuré sur la passerelle un bon bout de temps et il ne se passait plus rien. Il n'y avait plus de charge ou de peur de prendre la bonne ou la mauvaise décision. Ce conflit imaginaire était de ma création. Je savais que je désirais continuer à apprendre et que je pouvais le faire tout en pratiquant. À cet instant, ma décision était prise, j'irai en pratique et je continuerai d'apprendre tout en pratiquant. Je n'ai jamais refait ce rêve depuis.

Je ne voyais qu'une solution à mon problème. Lorsque nous n'avons que deux choix, nous avons un dilemme et nous sommes en stage 2. Souvent, il y aura un bon et un mauvais choix. À la fin du stage 2, nous nous apercevons que nous pouvons cohabiter avec nos choix, que nous n'avons pas à être systémiques dans nos décisions. Nous développons une certaine flexibilité émotionnelle et intellectuelle. On peut commencer à dire : « Je n'aime pas ce comportement, mais il semble un bon gars dans le fond ». « Mon épaule me fait mal, et je peux quand même être heureux ». « Je reconnais que ma famille est dysfonctionnelle et je peux quand même apprécier certains bons moments passés avec eux ».

Le rêve dans lequel j'étais confronté est un exemple de stage 2. Je me devais de choisir, bon ou mauvais. Lorsque nous sommes dans cette polarité nous prendrons toujours des décisions polarisées qui nous mèneront à encore plus de polarité. Ce n'est que lorsque nous avons suffisamment guéri que nous pouvons accéder à l'étape qui suit.

Je vous invite à vous observer et à remarquer combien de fois dans une journée vous jugez en stage 2 ou que vous ne considérez que le blanc ou le noir. Observez les autres également, qui sont en stage 2. Toutes les histoires des humoristes qui nous font bien rire sont en stage 2. Toutes les nouvelles sont en stage 2. Les nouvelles du sport font parfois exception. Amusez-vous !

Nos prochains ateliers réguliers seront les mardis 30 novembre et 14 décembre à 19 h et en anglais le 15 décembre à 19 h. Nous aurons également un atelier sur La Triade du changement en anglais le 1^{er} 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 Le Stress le 19 janvier, en anglais le 12 janvier, toujours à 19 h 15, un atelier sur le SRI en anglais le 16 février, un autre sur les Saisons en français le 9 février et pour la première fois un atelier sur le ADHD en français le 26 janvier à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 22.11.10

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, écrivez-nous chirostjoseph@hotmail.com avec la mention « inscrire ».