

Étape 2- (partie 3)

Le stage 2 est aussi le stage des rythmes de votre corps. Il y a des rythmes partout et pour tout. En stage 2 nous voulons tout simplement reconnaître ces rythmes sans les juger ou même vouloir les changer. Vous êtes-vous déjà brûlés ou blessés? D'abord, on ne sent presque rien. Puis, quelques fractions de seconde après, la vraie douleur profonde, lancinante arrive et nous frappe comme un train. Si nous sommes curieux assez longtemps, nous nous apercevons vite que cette douleur variera en intensité d'heures en heures. Vous avez de la fièvre et si vous ne prenez rien pour la faire baisser, vous réaliserez que la fièvre variera d'elle-même en cycle prédictible de 60 à 90 minutes. Si vous prenez des drogues pour faire baisser votre fièvre, vous brisez les rythmes naturels de votre corps et vous prolongez ainsi la maladie.

Nous avons des cycles diurnes ou nocturnes. Personnellement, je suis une personne du matin. Je me lève tôt sans difficulté et presque toujours prêt à embrasser pleinement la journée qui débute. Le soir, je ne fonctionne pas trop bien. Donc, je m'adapte à mes rythmes. Si mon travail m'obligeait à créer le soir ou la nuit, je ne serais pas très productif.

Nous avons également des rythmes de comportements et d'habitudes. Nous pouvons faire des choses pendant 3 mois et après, tout s'écroule. Nous pouvons suivre une diète pendant 30 jours et après nous ne trouvons plus l'énergie ou la motivation de continuer. Nous prenons des résolutions de lire, de relaxer, de méditer, de communiquer, etc. Quels sont nos rythmes?

Nous observons également des rythmes face à certains symptômes que nous pouvons avoir. Des maux de têtes lorsque le conjoint s'est renfermé sur lui-même. Des maux de dos chaque fois que notre situation financière nous inquiète ou que nos relations interpersonnelles laissent à désirer. Nous observons des ballonnements lorsque nous mangeons trop de blé, deux journées en ligne. Nous observons notre pression sanguine s'élever lorsque nous sommes préoccupés par les enfants ou le travail.

Au fur et à mesure que nous avançons dans l'étape 2, nous découvrons nos rythmes. Nous en devenons conscients, nous les reconnaissons et nous les acceptons.

En stage 2, il y a également les émotions. Nous vivons dans un monde où le mot émotion représente deux interprétations bien différentes. Dans un premier temps, nous pensons que les émotions sont pour les faibles, les mauviettes et ceux qui n'ont rien à faire. Une perte de temps tout simplement. Souvent, c'est une attitude masculine. Les hommes apprennent depuis bien des générations qu'un homme, un vrai, ça ne pleure pas (Ce n'est pas de notre faute, je le savais bien). Être en contact avec ses sentiments est souvent ridiculisé et réprimé. Cependant, les hommes qui vivent le plus longtemps et le plus en santé sont ceux qui sont effectivement en contact avec leurs émotions. De façon générale la colère, la crise, « sauter notre coche », être frustré, sont des émotions acceptables pour le genre masculin. Pas surprenant que les hommes ont de la difficulté à gérer les émotions de leur conjointe lorsqu'elle est triste, surchargée ou qu'elle se sent seule ou isolée. Pas surprenant non plus de constater que les décisions prises par les hommes viennent souvent de moments de frustration, de colère et non de moments d'amour, de compassion ou de gratitude. Toujours de façon générale, bien sûr.

Les émotions sont plus facilement ressenties et perçues avec plus de précision chez les femmes. Cependant, trop souvent elles perdurent. Les dames en discutent, elles en pleurent, elles en rient et ça ne finit plus. Elles y restent attachées ou accrochées trop longtemps. Elles développent des histoires autour des ces dernières.

Les bonnes petites filles ne se fâchent pas. (Ce n'est pas non plus de votre faute). Qu'est-ce qui se passe lorsque nous refoulons notre colère et qu'elle n'est pas exprimée (ce qui n'est pas l'équivalent d'en discuter ou d'en parler)? À vous de trouver la réponse mesdames.

Les émotions sont la gazoline ou l'énergie nécessaire pour faire des changements. Si vous ne ressentez pas d'émotions, vous vous privez d'un des aspects les plus riches de la vie. Si vous ne faites que parler de vos émotions, vous ne pourrez pas prendre les décisions nécessaires à une amélioration de votre vie ou de celle de votre famille.

L'étape 2 est dans la saison de découverte. Nous découvrons en stage 2 que nous avons appris à bloquer nos émotions ou que nous avons appris à discuter de nos émotions. Nous avons perçu le besoin de nous protéger afin de ne pas ressentir la souffrance associée avec ces dernières. Nous n'aurions peut-être pas reçu l'amour, la reconnaissance ou l'acceptation que nous avions besoin? En tentant d'éviter d'être rejeté ou de ne pas être aimé, nous nous privons de ce que la vie a de plus beau à nous offrir.

Pendant l'étape 2, nous réalisons qu'il y a un mur que nous avons érigé. Un mur que nous avons choisi d'installer il y a très longtemps. C'est un peu comme une réunion de famille ou des retrouvailles du secondaire. Il y a des gens que nous voulons voir et d'autres que nous préférons ne pas même croiser. Il y en a que nous aimons, d'autres que nous détestons. D'autres qui nous sont indifférents ou que nous ne reconnaissons même pas. Lesquels ont le plus d'influence sur nous? Bien entendu ceux que nous aimons et ceux que nous ne voulons pas revoir ou même s'approcher. Combien d'effort et d'énergie dépenserons-nous inutilement pour les éviter?

Notre corps est un peu à cette image. Lorsque nous sommes malades ou blessés, la dernière chose que nous voulons faire c'est de connecter avec la partie de nous qui nous donne de la misère ou que nous n'aimons pas. Lorsque nous souffrons dans nos relations, la dernière chose que nous voulons faire c'est de se rapprocher de la personne en question. Cependant, nous savons tous intuitivement que nous devons choisir un jour ou l'autre de reconnecter avec notre conjoint(e) ou ces parties de nous que nous avons mis à l'écart (Stage 1). C'est le mur du stage 2 qui perpétue ce rythme. Combien de joie, de bonheur, de plénitude, de gratitude, de rapprochement et de connexion ce genre de comportement nous a-t-il coûté à date? Combien de temps voulons-nous résister et continuer à conserver et entretenir ces murs qui ne nous servent plus? Sommes-nous prêts à nous asseoir à la grande table de la vie et avoir un repas pour le moins civil entre les différentes parties de notre corps? Nous voulons enlever la charge qui existe. Pendant le stage 2, nous développons des stratégies qui nous aideront à ne pas réagir de la même façon ou avec la même intensité aux aspects de notre vie ou de notre corps qui, par le passé, nous donnaient de la difficulté ou nous causaient des misères.

Nous avons une promotion pour le temps des fêtes. Si vous connaissez des personnes qui bénéficieraient des soins d'Analyse Vertébrale Network, vous nous donnez leur nom, leur adresse postale et nous leur enverrons une carte de Noël en votre nom avec une lettre explicative et un certificat-cadeau pour un examen sans frais incluant les radiographies (si nécessaires). Ils n'auront qu'à téléphoner pour prendre rendez-vous. Tout ceci est offert par la clinique, sans frais pour 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. 29.11.10

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 ».