

Étape 3- (partie 1)

Vous êtes-vous déjà rendu compte que vous étiez pris ou coincé dans une perspective? Vous avez les mêmes malaises qui reviennent au même temps de l'année. Le cafard pendant le temps des fêtes? La déprime de l'automne ou de la fin de l'hiver? Les gens vous font des promesses qui ne se réalisent pas? Vous commencez à perdre du poids et puis vous arrêtez? Vous vous plaignez du même comportement du même patron depuis 3 ans et il n'y a rien qui change? C'est la frustration. Point important à distinguer, vous êtes frustré parce que vous vous retrouvez dans ces situations. Vous n'êtes pas frustré à cause de quelqu'un d'autre ou de circonstances à l'extérieur de vous. Vous réalisez que vous faites partie du processus. Ouch.

Vous avez l'impression de toujours faire face aux mêmes situations, aux mêmes problèmes, aux mêmes personnes, aux mêmes relations, aux mêmes douleurs ou problèmes de santé. Lorsque vous réalisez ce à quoi vous êtes confrontés, trois choix s'offrent à vous.

Le premier choix est de ressentir la douleur et d'avoir l'impression que peu importe ce que nous faisons ça ne changera rien de toute façon. « Il n'y a rien qui marche. » Vous êtes en stage 1.

Le deuxième choix, c'est de blâmer quelqu'un ou quelque chose pour ce qui nous arrive. C'est mon patron, mon mari, mes finances, la température, mon accident, mes gènes, etc. et nous devenons hostile envers les personnes ou les circonstances. Nous ne sommes pas assez guéri ou complet pour prendre responsabilité. Ce mode de pensées correspond au début de l'étape 2. Par la suite nous chercherons des solutions à l'extérieur de nous : une nouvelle pilule, un nouveau poste, une nouvelle relation, un nouveau docteur ou chiro, etc.

Le troisième choix, c'est de réaliser avec un début de courage que c'est nous qui nous sommes mis dans ces situations, que nous participons au défilé de notre vie. Mais avant, nous devons ressentir l'émotion qui nous mènera à ce courage. Nous devons sentir le mur qui est devant nous et ce n'est que lorsque nous l'aurons pleinement senti que nous pourrons prendre les actions nécessaires à notre prochaine étape. Sinon, nous retournerons dans nos anciens patrons de comportement et nous devons revivre certaines expériences pour rebâtir le momentum qui nous permettra de nous retrouver à nouveau en stage 3. L'étape 3 est la dernière étape de la saison de la découverte. Vous êtes au « speed bump » de vos soins Network (niveau 2 A) et de vos exercices d'I.S.R.

Jacques vient nous voir pour une douleur au dos. Cette douleur est présente depuis plusieurs années. Il a vu toutes sortes de professionnels avec certains résultats : « Mais rien de très durable ». Tout ça a commencé lors d'un troisième accident de moto. Avant, tout était parfait. Un jour, il a fait un faux mouvement et il a senti son dos barrer. Il ne pouvait plus contrôler sa moto et ce fut le dérapage sur plusieurs mètres. Heureusement, rien de cassé, mais toujours mal au dos depuis. Il arrive avec des tests, des scans et un MRI.

Je demande à Jacques une question que j'aime bien demander aux patients lorsqu'ils débutent leurs soins : « Savez-vous pourquoi votre corps n'a pas réussi à guérir depuis tout ce temps? La blessure ne semble pas être si grave après tout. Vous n'avez pas été frappé par un train ou tombé sur la tête du dixième étage ». Il me regarde avec curiosité.

Je vois qu'il cherche la réponse sans la trouver. Je suis content parce que cette attitude me laisse entrevoir que Jacques est prêt à se responsabiliser pour sa guérison et ce qui lui est arrivé. S'il m'avait répondu : « Je ne sais pas si quelqu'un peut m'aider », cela aurait signifié qu'il était en stage 1 ». Si sa réponse avait été « c'est ma moto ou la chaussée ou un autre conducteur » j'aurais su qu'il était à l'étape 2.

À la fin d'un entraînement, je lui demande s'il savait que depuis son accident d'il y a 3 ans, son corps s'était reconstruit plus de trois fois. On estime que 98 % des atomes de notre corps se renouvellent tous les ans. Comment une blessure d'il y a 3 ans pourrait-elle encore avoir de l'influence? La seule réponse possible c'est que nous créons des atomes et cellules basées sur le passé et non sur le présent.

Un jour, il demande à me voir en privé. Il me dit : « Pierre, lorsque j'ai eu mon accident j'étais troublé par ma relation avec mon amie de cœur du temps. Nous pensions nous quitter et elle représentait une stabilité financière et émotive pour moi. Lorsque mon dos a barré j'étais en train de penser à notre séparation possible. Je me souviens très bien. Je ne crois pas que c'est mon accident qui est le problème mais ce que je pensais juste avant. Je réalise qu'à presque toutes les fois que j'ai un tant soit peu de tension dans mes relations personnelles ou professionnelles, mon dos fait mal. Donc, c'est à moi de changer ça, de faire face à la musique et de réaliser ce qui se passe vraiment. J'ai l'impression que j'ai été pris ou enseveli par des mots et des croyances qui ne me servaient pas du tout. On me disait que c'était mes muscles, mes disques et même ma coordination. Je sais que tout ça n'avait rien à voir avec le vrai problème. Je le savais intuitivement, mais je ne pouvais pas accepter autre chose. Je pouvais bien être frustré sans savoir pourquoi ». Voyez-vous, Jacques ici est toujours en découverte. Il avait suffisamment guéri pour que les mémoires de son subconscient deviennent conscientes. Ce qui est sous la surface remonte naturellement lorsque notre guérison est suffisamment avancée. Jacques a maintenant la capacité ou le pouvoir de se prendre en main et de faire un ou des changements. Il me revient quelques jours plus tard et me dit : « Pierre, c'est bien beau mes découvertes mais je ne sais plus ou pas quoi faire avec tout ça. J'ai l'impression de réapprendre à marcher ou à vivre. J'ai l'impression que je dois recommencer à neuf et je ne sais pas quoi ». Je lui réponds que c'est tout à fait normal et qu'il saurait intuitivement comment réapprendre à se comporter et à vivre. L'étape 3 est aussi l'étape de la patience. On attend patiemment. Parfois, on ne sait pas après quoi on attend.

L'étape 3 est le résultat de l'évolution de la personne. La personne qui est rendue à cette étape doit avoir reconnecté avec une souffrance. Elle doit également reconnaître que ce n'est pas les autres, certaines parties de leur corps ou les événements qui sont responsables de ses problèmes. La personne en stage 3 réalise que c'est elle-même qui a contribué à la situation et que ce n'est qu'elle qui pourra s'en sortir. Ce n'est qu'en passant au travers de la saison de la découverte avec conscience, reconnaissance et acceptation que nous pouvons utiliser le momentum et énergie pour nous propulser vers l'étape 4.

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.

Notre prochain atelier régulier sera le mardi 14 décembre à 19 h et en anglais le 15 décembre à 19 h. Nous aurons également 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. 06.12.10

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 ».