

## Étape 4

L'étape 4 marque le début de la saison de transformation. Nous sommes maintenant assez complets et guéris pour vouloir reprendre notre pouvoir et notre courage. Dans le processus de cette étape nous changerons nos croyances, nos règles et nos perceptions que nous avons de notre vie, du monde et de nos relations. C'est la saison de l'action. Nous aurons le mercredi 9 février à 19 h 15 un atelier sur les 4 saisons. Inscrivez-vous rapidement, cet atelier est toujours à guichet fermé.

Le début de l'étape 4 est marqué par : « Ça suffit, c'est assez, ça ne peut plus continuer comme ça. » Vous vous souvenez vers la fin de l'étape 3 où nous attendions patiemment ? C'est la fin de cette attente. Cette fin d'attente est souvent associée avec un sentiment d'être furieux ou même de colère. Cette colère n'est cependant pas dirigée vers l'extérieur. C'est une colère qui nous donne la permission de dire; « assez, ça suffit ».

Vous souvenez-vous lorsque vos parents vous disaient lorsque vous étiez petits : « Assez, ça suffit ? » Ou peut-être l'avez-vous fait avec vos enfants? Instinctivement, nous savions que nous avions avantage à nous calmer ou à arrêter ce que nous faisons, sinon... Il y a un ton, une attitude et un comportement qui se joignent à ces mots ou ces courtes phrases. Pour avoir accès naturellement à ces ressources nous devons avoir franchi le momentum qui nous conduit vers cette étape. Le momentum est possible seulement après avoir vécu et ressenti pleinement les émotions des stages 1, 2 et 3 dans la saison de découverte; la souffrance, la colère et la frustration.

Les révoltes et certaines guerres ont comme origine le stage 4. Pensons à la révolution française ou même à la révolution américaine qui ont mené à des changements sociaux radicaux et importants. L'arrivée des syndicats au Québec, il y a maintenant 70 ans, a eu le même effet. Le peuple ne peut plus endurer ce que les autorités lui imposent. On atteint un seuil qui n'est plus acceptable. Les gens réalisent qu'ils souffrent d'une situation, qu'il y a une polarité entre où ils sont et où ils voudraient être. Puis il y a la frustration avec le savoir que ça ne peut plus durer et que nous-mêmes devons faire les changements. C'est assez, ça ne peut plus continuer comme ça. Nous devons faire quelque chose.

Lorsque nous avons des problèmes de santé nous voulons nous retrouver au même endroit. J'en ai assez. Assez, ça suffit, finit le « niaisage ». C'est à ce moment-là que nous prenons la décision critique. Nous avons l'option de retourner en stage 2 en changeant de docteurs, de thérapeutes, de vitamines, de médicaments, de religion, de méditation, de forme de yoga, de conjoint, de travail, etc. Nous avons également l'option de dire c'est assez avec courage, pouvoir et conviction. Ce pouvoir et courage viennent de l'intérieur. Personne ne pourra jamais nous le donner ou le faire pour nous. C'est à moi à me prendre en mains. Je peux aller chercher de l'aide mais je devrai faire le travail.

Cette étape nous offre une variété de défis. Plus nous guérissons, meilleurs sont les défis. À chaque défi, nous avons l'opportunité de nous séparer de notre douleur ou la cause apparente de notre souffrance. Nous pouvons mettre un terme à notre relation, essayer un nouveau médicament, nous soumettre à une nouvelle procédure chirurgicale ou encore déménager. Si nous choisissons cette option, nous nous retirons de l'étape 4 et nous retournons soit à l'étape 1 ou 2. Nous aurons à refaire un chemin similaire dans un avenir plus ou moins rapproché.

L'autre possibilité c'est de prendre conscience que nous ne pouvons plus nous mettre dans de telles situations ou circonstances. Nous réalisons : Comment se fait-il que tous (tes) mes conjoints (es) se transforment en monstre après 6 mois de vie commune? Comment se fait-il que tous mes employeurs se comportent de la même façon envers moi? Comment se fait-il que je me retrouve encore fauché? Comment se fait-il que mon dos fasse encore mal ou que les migraines reviennent?

Dans notre culture québécoise ou canadienne française, la fin de l'étape 3 et le début de l'étape 4 représentent le point charnière de vos soins Network et de votre vie. C'est l'étape qui souvent demande le plus d'effort, de focus et d'attention. Je ne sais pas si c'est parce que « nous » avons perdu la guerre au 17<sup>ème</sup> siècle, le sentiment d'avoir été dominé si longtemps ou si c'est la structure de la langue française qui dicte notre difficulté à embrasser pleinement cette étape. Un fait demeure, certains peuples n'ont aucune difficulté à aller à cette étape et d'autres beaucoup plus. Par exemple, les américains de façon générale ont de la facilité à réclamer leur pouvoir beaucoup plus que les canadiens anglais.

Tout ça pour dire que nous désirons, voulons et choisissons de ne plus jouer plus petit que nous sommes vraiment. Nous voulons exprimer tout notre potentiel. Nous voulons briser les barrières personnelles et même collectives de ce que nous croyons être nos limites. C'est fini de ne plus être remarqué et par conséquent de ne plus être remarquable. Nous nous cachons parfois de nous-mêmes ou des autres, juste pour être aimé ou accepté.

Lorsque nous reprenons notre pouvoir et notre courage, il n'y a pas de désir à se sauver d'une situation. Nous ne voulons plus que quelqu'un d'autre s'occupe de nous. Nous en avons assez d'aller de docteurs en docteurs. Nous savons que la solution vient de nous et de nous seulement. Ici, nous exerçons notre pouvoir de choisir et de prendre nos propres décisions. Ces décisions peuvent être face à notre santé, nos douleurs ou malaises, médecine conventionnelle ou alternative. Nous nous prenons en mains. Nous pouvons choisir de passer plus de temps avec notre famille ou nos amis. Nous pouvons également décider de participer à des événements où nous agissons comme volontaire. Reprendre notre pouvoir se manifeste également dans les petites choses de la vie, comme ramasser des papiers sur le trottoir et les mettre dans la poubelle ou commencer à composter et à moins consommer. En agissant ainsi, nous développons progressivement notre conscience et nous bâtissons nos muscles en les préparant pour les moments où nous aurons besoin de toutes nos ressources dans les moments critiques et déterminants de notre vie. Nous avons le pouvoir de choisir ce que nous voulons et non un choix entre 2 ou 3 possibilités qui feraient partiellement l'affaire.

Quelles seraient vos résolutions de la nouvelle année si vous étiez pleinement en stage 4?

Nous aurons un tout nouvel atelier d'ISR pour les stages 1, 2 et 3 le 23 février avec vidéo. Inscrivez et amenez un invité avec vous. Faites-leur découvrir votre recette pour votre croissance et guérison.

Il reste encore quelques certificats cadeaux pour notre promotion du temps des Fêtes. C'est une belle opportunité pour faire connaître l'Analyse Vertébrale Network à vos parents et amis. 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 11 et 25 janvier à 19 h. Nous aurons également un atelier sur Le Stress le 19 janvier, en anglais le 12 janvier, à 19 h 15, un atelier sur le ISR en français le 23 février et 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. Pour le mois de mars, nous aurons 2 ateliers de ISR transformation en français le 22 et en anglais le 23 à 19 h 15.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 10.01.11**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : [www.chironetwork.com](http://www.chironetwork.com)

Pour recevoir l'article de la semaine gratuitement, par courriel, écrivez-nous [chirostjoseph@hotmail.com](mailto:chirostjoseph@hotmail.com) avec la mention « inscrire ».