

## Étape 4 - 2<sup>e</sup> partie

La semaine dernière nous avons débuté l'exploration de l'étape 4 où nous reprenons notre pouvoir et notre authenticité.

Avant d'arriver à cette étape nous devons reconnaître nos polarités (stage 2) et ressentir suffisamment de frustration (stage 3) pour créer le momentum nécessaire qui mènera à la réalisation que nous, et seulement nous, sommes responsables de notre vie. Que ce soit dans notre santé, notre travail ou à la maison, nous ne voulons plus avoir moins de problèmes, moins de tracas ou moins de douleur. Au contraire nous voulons plus. Nous voulons une meilleure carrière, une meilleure qualité de vie, une meilleure relation, une meilleure santé. Nous ne voulons plus ne plus avoir mal, ce n'est plus suffisant. Nous voulons être bien, plein de vitalité. Nous voulons vivre même si nous avons certaines douleurs ou problèmes de santé qui sont encore présents à l'occasion. Ce n'est pas ça qui va nous arrêter.

Nous savons que nous devons laisser derrière nous une perspective, des patterns qui ne nous servent plus. Nous avons assez grandi et guéri pour mettre fin à ce qui ne fonctionne pas et embrasser une nouvelle dimension de la vie. Notre sens de soi, qui nous pensons être, est assez solide et bien développé pour prendre conscience que certains patterns, habitudes et comportements ne sont plus utiles voire même néfastes. Nous réalisons que c'est nous qui attirons ces gens, conjoint (e), situations et circonstances dans notre vie. Nous ne pouvons plus continuer à changer l'extérieur. C'est nous qui devons faire le travail. Il n'y a que nous qui pouvons le faire.

Nous réalisons que certaines parties de notre vie ne sont plus en harmonie ou en accord avec ce que nous désirons devenir ou la façon dont nous désirons vivre. Nos défis sont des opportunités de grandir, d'évoluer et de guérir.

L'étape 4 est la première étape de la saison de transformation. C'est également l'étape où notre mental ou notre esprit entre en jeu. Avant l'étape 4, nous croyons à tort que notre pensée est en charge de tout ce qui se passe. Nous croyons que le contrôle ou le pouvoir mental est maître. Si c'était vrai, il n'y aurait plus d'obésité, de pauvreté, de famine, de stress, de colère, de déception, d'extase, d'orgasme, d'amour, de coup de foudre, de joie, de peine et même de taxe, etc. En stage 4, nous réalisons que notre pensée a un rôle bien précis à jouer et dans des circonstances bien précises. Nous commençons à prendre conscience de certaines de nos histoires, de nos règles et de nos croyances. Nous les remettons en questions.

Combien de fois ces histoires ou croyances ont-elles limité vos décisions et actions? Combien de fois avez-vous écouté à tort ces pensées? Combien d'opportunités avez-vous laissé échapper? Combien de fois avez-vous souffert? Combien de gens que vous aimez ou aimiez ont-ils été influencés par vos histoires, règles et croyances? Il est temps que ça cesse, n'est-ce pas? Quel pourcentage de votre vie est encore sur l'emprise de ces histoires? N'en avez-vous pas assez de vous mentir à vous-même et aux autres? De vous raconter des histoires? De donner votre pouvoir à quelqu'un ou quelque chose d'autre? De penser petit? D'agir petit? De continuellement taire le géant à l'intérieur? De jouer plus petit que vous ne l'êtes vraiment? Plus jamais! Plus jamais! Fini! C'est ici que tout ça s'arrête!

Vous vous réveillez le 3 janvier et vous prenez votre poids. Ho, horreur. Je n'aurais pas du manger autant, tout ce gras, l'alcool, etc. Ça suffit, il faut que ça change. Tout ça n'est pas du stage 4 mais du stage 2. En stage 2, nous jugeons ce que nous avons fait comme bien ou mal. Je n'aurais pas du, correspond à une polarité.

En stage 4, la même situation ressemblerait : « J'ai pris du poids et je veux changer », ce qui est bien différent de l'étape 2. Ici, nous ne blâmons pas

les fêtes. Les desserts, le vin ou la malheureuse tourtière. Tout ça a moins d'importance pour nous que de nous respecter dans tout ça.

Vous avez de la difficulté dans votre relation : « Je ne peux plus endurer ça. Il est comme ci. Elle a fait ça. Je ne me sens pas bien là-dedans. Elle ne répond pas à mes besoins. Fait quelque chose, réveille ». Toutes ces affirmations sont à l'étape 2. C'est toujours en relation avec quelque chose d'extérieur.

À l'étape 4 nous dirions : « Hey Charlie, je sais que tu es parfois stressé et que je ne me conduis pas toujours comme tu voudrais. Je t'aime. Je ne peux plus supporter de te voir faire ceci ou cela ou dire telle ou telle chose, ou te comporter de telle ou telle façon. Je suis à un point où je ne peux plus accepter de me faire ça à moi-même. Je veux que les choses s'arrangent et je ne peux plus tolérer notre situation. »

Il est important de se souvenir qu'à l'étape 4 nous ne savons pas nécessairement quoi faire. Nous n'avons pas encore la solution. Nous savons simplement que nous devons reprendre notre vie en main. Plusieurs d'entre-vous se sont présentés à notre clinique en stage 4. Vous avez été référés par quelqu'un qui embrasse pleinement l'étape 4 ou qui a déjà dépassé cette étape. Dans le premier questionnaire que vous remplissez il y a une question sur la deuxième page où nous vous demandons de cocher certaines phrases. Je vous demande d'identifier la phrase qui correspond au stage 4.

- Je me sens impuissant comme si rien ne peut m'aider.
- C'est terrible. J'ai peur et j'espère que vous puissiez m'aider
- Je me sens pris et je ne peux m'aider
- Je mérite plus que ce qui m'arrive. J'aimerais que vous m'assistiez dans mon processus de guérison.

La bonne réponse est évidemment la dernière phrase. J'aimerais maintenant que pendant votre prochaine visite vous observiez vos commentaires et que vous vous efforciez à identifier de quelle étape vos commentaires originent. Les commentaires silencieux sont aussi ou encore plus importants. Amusez-vous.

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.

Notre prochain atelier régulier sera le mardi 25 janvier à 19 h. Nous aurons également un atelier sur Le Stress le 19 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. 17.01.11**

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 ».