



Clinique Chiropratique St-Joseph
Pierre Bernier D.C. Christine Bourque D.C.
673 boul. St-Joseph, Gatineau (QC) J8Y 4B4
Tél.: (819) 777-0577 Télécopieur : (819) 770-4410

Être en paix

Une des clefs du bonheur c'est de pouvoir être heureux et en paix malgré les difficultés que nous éprouvons. C'est facile d'être heureux lorsque tout va bien. Nous savons tous que « tout va bien » ne peut pas durer. Il y aura toujours quelque chose qui viendra mettre un peu de sable dans l'engrenage de la vie. Lorsque nous attendons pour être heureux que tout aille bien, nous pouvons attendre très longtemps. Le bonheur c'est un peu comme l'amour, c'est inconditionnel, c'est une attitude.

Trop de gens tentent de se débarrasser de leurs problèmes en espérant que cela les rendra heureux. Lorsqu'ils n'auront plus de problèmes, ils pourront enfin être heureux. Nous pouvons quand même trouver le bonheur au cœur de la tempête. Nous devons pour être heureux développer les capacités et habiletés à reconnaître ce qui va bien.

Être en paix et heureux ce n'est pas nécessairement l'absence de difficulté ou de problèmes. Nous pouvons avoir des conflits autour de nous et quand même conserver une certaine sérénité.

Nous pouvons être inquiets de notre situation familiale ou de notre situation financière. Nous pouvons considérer que la vie n'est pas juste. « Après tous les efforts que j'ai mis dans ce projet, ça n'a pas fonctionné. » Tous les jours, nous pouvons revisiter ces endroits et plus nous les visitons, plus notre malheur devient puissant et plus nous croyons que notre bonheur ou notre paix est circonstanciel.

Lors d'un récent voyage en Floride, alors que j'étais en ligne pour payer mes achats, il y avait deux personnes âgées qui discutaient. Leur conversation allait comme ça : « Je suis bien découragé de la situation économique. Mes placements ont perdu beaucoup de valeurs. J'ai bien hâte que tout se replace pour enfin recommencer à respirer et à vivre. »

Je m'excuse donc et je leur mentionne que j'ai bien malgré moi entendu leur conversation et que s'ils le désiraient je pouvais peut-être apporter un autre point de vue. L'un d'eux me fait signe que oui. Avant que l'autre personne me dise non, je saute sur l'occasion et je leur demande à tour de rôle qu'est-ce qu'ils appréciaient le plus de la retraite en Floride. Ils me répondirent le soleil et la température. Celui qui était le plus réservé me dit : « la camaraderie ». Il avait développé des amitiés profondes avec plusieurs de ses voisins, ce qu'il n'avait jamais réussi à faire à sa résidence « up North ».

L'autre personne de renchérir : « Mes enfants et mes petits enfants viennent nous visiter plus souvent ici qu'à la maison. C'est bien agréable. Tout est plus relaxe et les enfants sont toujours très excités de venir nous voir. » Ce dernier était radieux. Il avait grandi de 2 pouces à la mention de ses enfants et petits enfants.

Je leur mentionne donc qu'ils ont tout pour être heureux malgré une situation économique difficile. Ils me répondent : « Absolument, tout pour être heureux ». Nous nous serrons la main et ils se dirigent chacun vers leur voiture de grand luxe.

Il y a toujours moyen de trouver quelque chose de bon dans toutes situations et circonstances. Il s'agit de porter attention aux bonnes choses. Ces deux personnes âgées se rendaient malheureuses avec une situation à laquelle ils ne peuvent pas vraiment faire grand-chose. Pourquoi s'en inquiéter outre mesure ? Pourquoi laisser une telle situation devenir le centre de leur vie et conséquemment le cœur de leur malheur et leur désespoir ? Une fois nos besoins essentiels comblés (nourriture et abri), il ne nous reste plus qu'à apprendre à être heureux.

Être heureux ne veut surtout pas dire être passif, être oisif ou se contenter de peu. Être heureux, c'est la capacité de reconnaître ce qu'il y a de bon dans tout ce qui se passe malgré les apparences. Nous voulons développer la confiance dans le synchronisme des événements, des circonstances et des gens que nous rencontrons. Il s'agit de mettre notre attention à la bonne place de façon continue.

L'Analyse vertébrale Network et les exercices d'intégration somato respiratoire nous aident à nous libérer de nos limites physiques (physiologie de défense), de nous aider à transformer nos habitudes et comportements afin que ceux-ci deviennent plus appropriés. Ces outils nous donnent également la flexibilité de pouvoir avoir accès à des ressources auxquelles nous ignorons parfois totalement.

Nous aurons un atelier sur les 4 saisons le 27 mai. Inscrivez-vous, invitez un ami, les places sont limitées. Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 8 et 29 avril à 19 heures. Nous aurons aussi un atelier de NIVEAU 2 le 1er avril et un atelier de NIVEAU 3 le 22 avril à 19 heures. Inscrivez-vous...

Dr Pierre Bernier, D.C. 30.03.09

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.org

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