



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 heureux, peu importe où nous sommes

Nous connaissons tous quelqu'un qui n'est pas heureux de sa situation dans sa vie. Il ou elle peut être frustrée parce qu'il n'est pas marié ou peut-être parce qu'il est marié. Peut-être est-il anxieux parce que quelqu'un au travail ne le traite pas comme il le pense qu'il devrait être traité ?

Je crois que nous pouvons créer la plus grande partie de nos malheurs, de nos peines et de nos frustrations en combattant et en résistant constamment à certaines situations et circonstances de notre vie. Malheureusement nous nous demandons la question qui nous gardera à jamais dans ces circonstances et situations. « Pourquoi est-ce que ça m'arrive ? », « Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ? », « Pourquoi moi ? », stage 1.

Lorsque nous nous posons ces questions, notre cerveau devra trouver des réponses pour satisfaire le questionnement. Notre cerveau ira dans la banque de données du passé et ressortira toutes les raisons justifiées ou non pour rationaliser la réponse.

L'information que le cerveau nous donnera n'est pas vraiment la réalité, mais une distorsion de plusieurs événements regroupés ensemble. Les réponses peuvent être comme suit : « Parce que tu es un incapable et que ça fait plusieurs fois que je te le dis. Pourquoi essayer ? », ou bien « Parce que tu sais, ça ne sert à rien d'essayer de changer. Nous avons tenté déjà dans le passé et ça n'a pas fonctionné », stage 1.

Tony Robbins dit toujours : « La qualité de la vie de quelqu'un ainsi que sa capacité à surmonter les obstacles sont directement proportionnelles à la qualité des questions qu'il se demande. »

Si nous nous posons un autre genre de question dans la même situation, nous aurons obligatoirement une autre réponse. Prenons l'exemple de quelqu'un qui applique pour une promotion au travail. Chaque fois il est refusé, mais il arrive bon deuxième. Posons-nous la question : « Pourquoi ça n'arrive qu'à moi ? » Prenez le temps de formuler une réponse. Parce que...

Si vous avez répondu parce que tu n'es pas assez bon, parce que les autres sont meilleurs, parce que c'est comme ça, vous avez répondu en stage 1. La question est en stage 1 et la réponse aussi. Vous pouvez avoir répondu certaines variantes, mais le ton de la réponse aura la saveur de : « Je suis impuissant. »

Prenons la même situation et demandons-nous : « Qu'est-ce qui cause ça ? », « Pourquoi m'a-t-il fait ça ? », « C'est qui la personne qui a eu le poste ? » Toutes ces questions sont en stage 2 et amènent des réponses de stage 2, c'est-à-dire très polarisé. « C'est mon patron, il ne m'aime pas parce que je dis ma façon de penser », « C'est la petite « bitch » qui a eu le poste. On sait bien, elle ! » La réponse est également en stage 2.

Notre société est en stage 2. C'est la faute des gouvernements. C'est l'industrie pétrolière qui cause le réchauffement de la planète. C'est l'industrie pharmaceutique qui nous empêche de vraiment guérir. C'est la faute du docteur. C'est le docteur qui va me sauver. Je vais gagner la lotto, etc.

Toujours dans la même situation, posons-nous la question : « Comment puis-je faire pour exprimer encore plus qui je suis ? », « Comment puiser dans mon courage ? », « Que puis-je faire pour faire face à la situation ? », stage 4. Les réponses seront évidemment très différentes.

Jacques vient nous voir avec une crise d'arthrite aiguë. Il me dit qu'il cherche pourquoi il a ça depuis une dizaine d'années sans trop de résultats probants. Je m'aperçois rapidement qu'il connaissait la maladie et le processus inflammatoire aussi bien que moi. Il me dit qu'il croyait qu'en apprenant tout ce qui était possible sur la maladie, il pourrait la vaincre. Tous les médecins et autres thérapeutes l'avaient encouragé dans cette voie. Je lui mentionne qu'il y a peut-être d'autres façons de concevoir les choses, mais je frappe un mur. Il croyait ce qu'il croyait, un point c'est tout. Il est prêt à me donner 15 visites pour « m'essayer ».

Nous débutons les entraînements. Il a toutes sortes de questions comme : « Pourquoi tu fais ça ? », « Pourquoi tu pèses là ? », « Pourquoi je devrais venir à l'atelier ? », pourquoi, pourquoi, pourquoi ? (Stage 1)

Un jour où ma patience s'amenuisait, je lui demande brusquement pourquoi il ne réussissait pas à guérir ? Il me dit que c'était la raison pour laquelle il était ici. Je lui répondis : « Non, c'est faux » (Stage 2). Il est un peu surpris de ma réponse. Je continue : « Vous êtes ici pour répondre à des questions qui ne mènent nulle part. Vous vous posez les mêmes questions depuis 10 ans et vous avez toujours les mêmes réponses. Changez de questions, vous changerez de réponse. Savez-vous ce que font les gens qui guérissent par rapport à ceux qui ne guérissent pas ? Les gens qui ne guérissent pas, vous savez ce qu'ils font puisqu'ils font comme vous. Ils se posent les mêmes questions que vous. »

La visite suivante, il me demande quelles sortes de questions il devrait se poser ? Je lui réponds : « Qu'est-ce que je dois faire pour guérir ? Quel est le pattern de santé versus maladie ? Qu'est-ce que je dois apprendre dans tout ça ? Qu'est-ce que je dois changer ou faire de différent ? Qu'est-ce qu'il y a derrière tout ça ? »

Il venait de débiter son vrai processus de guérison.

Je vous invite à vous observer et observez les commentaires que vous vous faites face à votre santé, vos symptômes, maladie et les circonstances de votre vie.

Le prochain atelier régulier sera le mercredi 25 février à 19 heures. Invitez vos parents et amis... Nous aurons aussi un atelier d'Intégration somato respiratoire le 18 février à 19 heures. Inscrivez-vous...

Dr Pierre Bernier, D.C. 16.02.09

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 ».