



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 (2<sup>e</sup> partie)*

Être heureux est à la portée de tous, c'est-à-dire à une décision prêt. Parfois nous pouvons être frustrés parce que nous nous sentons pris dans une relation moins qu'optimale. Parfois, nous nous sentons pris parce que nous n'avons pas de relation. Nous pouvons être un peu coincés dans un travail que nous aimons plus ou moins, mais qui paie bien ou dans un travail que nous aimons bien et qui paie moins. Qu'est-ce qui nous permet de passer au travers ? Qu'est-ce que ça prend pour rester patient pendant ces moments de questionnement ? Qu'est-ce qui fait que quelqu'un d' impatient dans plusieurs aspects de sa vie peut tout à coup devenir l'homme le plus patient pour d'autres éléments précis de sa vie ?

La réponse est fort simple : la confiance que les choses vont s'arranger, la confiance que les personnes vont s'améliorer ou que les situations vont changer. C'est cette confiance qui va nous transporter et nous donner l'énergie nécessaire pour mener à bien notre démarche.

J'entends déjà vos questions : « Quelle est la différence entre patience et résignation ? » Nous pouvons dire que nous sommes patients lorsque nous avons de l'espoir d'améliorer des choses. Nous sommes résignés lorsque nous savons qu'il n'y a plus rien à faire, que nous ne faisons rien et que nous demeurons dans la même situation.

Pauline vient nous voir pour des douleurs au cou et au haut du dos. Elle me mentionne qu'elle souffre de migraines depuis plusieurs années. Elles ont débuté à l'adolescence et sa mère en souffrait également. Lorsque ces migraines arrivent, environ 1 fois aux deux semaines, elle doit prendre des cachets très spécialisés qui la rendent non fonctionnelle pour 1 à 2 journées. Elle me dit que c'est moins pire que d'endurer la douleur pendant 2 à 3 jours. Elle s'est fait également dire par plusieurs spécialistes qu'il n'y avait rien à faire pour ce genre de migraines. Elle me dit qu'elle ne vient pas pour ça, mais bien pour son mal de cou et de dos et que c'est là que je devrais porter mon attention.

Les tests et examens indiquent toutes sortes de tensions cervicales. La thermographie est complètement déséquilibrée et l'activité musculaire est à son maximum. Elle me dit que c'est toujours comme ça. Parfois elle a mal, parfois elle va super bien. Les radiographies démontrent une courbure renversée à la colonne cervicale.

Nous commençons les ajustements et entraînements. Très rapidement, Pauline constate une amélioration de sa tension et de sa douleur. Au premier ré-examen, je lui demande si ses migraines ont changé. Elle me répond qu'elle n'en pas eues depuis le début de ses entraînements à sa grande surprise.

Un peu plus tard, dans ces soins elle demande à me parler et me dit : « Il y a quelque chose qui se passe en moi. Je ne sais pas quoi, mais c'est bon. Je ressens toutes sortes de sensations au niveau du crâne. Ça ressemble un peu à mes migraines, mais ce n'est pas tout à fait la même chose. Le plus important, c'est que je souris, je ris, je me sens plus heureuse. Plusieurs personnes me l'ont mentionné. Qu'est-ce qui se passe ? » Je lui pose à mon tour la même question. Elle me répond : « Je crois que c'est parce que j'ai moins mal. Parce que j'ai moins mal, je peux mieux profiter

de la vie ». Je lui réponds : « C'est une très bonne observation et il y a peut être quelque chose d'autre ». Je l'invite donc à continuer d'observer surtout lorsqu'elle ressent ces douleurs ou migraines.

Elle me revient quelques semaines plus tard et me dit qu'elle avait une nouvelle réponse pour moi. « Je sais maintenant que ce n'est pas parce que j'ai moins mal que je suis plus heureuse, mais bien l'inverse. C'est parce que je suis plus heureuse que j'ai moins mal ». Elle continue : « Ce que vous faites ici est incroyable. Nous pensons que nous venons ici pour nos douleurs et malaises, mais de fait nous venons pour notre bonheur. Lorsque j'ai senti la pression dans mon cou tomber lors des premières semaines, j'ai repris confiance en la vie et en moi. Lorsque j'ai mal, je sais que ça va passer et que ce n'est pas une raison pour être malheureuse toute ma vie. Je me concentre sur les 29 ou 30 jours par mois qui vont bien au lieu de me concentrer sur les 7 à 10 jours qui n'allaient pas bien. »

Le cas de Pauline et un exemple de quelqu'un qui a retrouvé confiance et espoir. Elle connaît également la différence entre résignation (il n'y a rien à faire) et patience (espoir). Pauline est passée du stage 1 de guérison au stage 5 assez rapidement.

Elle est venue avec un mal au cou. Elle savait que je pouvais l'aider pour ça (début stage 2). Elle avait également des migraines pour lesquelles personne ne pouvait rien faire (impuissant, stage 1). Lorsqu'elle me mentionne qu'elle est plus heureuse parce qu'elle a moins mal, elle est à la fin du stage 2. Elle reconnaît ces rythmes et fait de nouvelles connexions entre 2 situations c'est-à-dire entre le bonheur et le fait d'avoir moins de souffrance.

Lorsqu'elle me mentionne qu'elle est heureuse d'abord et c'est pour cette raison qu'elle a moins mal, elle vient d'arriver au stage 5. Le stage 5 est le stage où il y a une union entre ce que nous croyions être et ce que nous sommes. C'est comme découvrir l'envers de la médaille. C'est découvrir que notre vie ou une partie de notre vie n'était qu'une illusion (bonne ou mauvaise). Le stage 5 c'est le bébé oiseau qui réalise pourquoi la maman oiseau vient de le jeter en bas du nid. (Je sais, les oiseaux ne réalisent rien, mais j'aime bien l'analogie). C'est découvrir que le bonheur n'est pas dépendant de la présence ou l'absence de douleur. Ce bonheur est disponible lorsque le système nerveux n'est plus en défense.

Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 25 février et 25 mars à 19 heures. Invitez vos parents et amis... 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. 23.02.09**

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

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

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