



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, une habitude*

Plusieurs d'entre nous ne réalisent pas que la façon dont nous approchons la vie, nos habitudes, notre attitude, notre façon de faire est un comportement appris. Nous ne sommes pas venus au monde de cette façon. Nous ne sommes pas comme ça non plus. Nous avons appris à nous comporter de cette façon. Ces habitudes ont pris naissance avec des centaines, voire de milliers de répétitions pendant des années. Si nous avons appris à voir la vie avec nos verres à moitié vides au lieu de les voir à moitié pleins, cet apprentissage nous empêche de profiter pleinement de notre vie.

Nous n'avons pas été créé grincheux, chialeux, bougonneux, frustrés ou négatifs. Nous avons appris à devenir comme ça. Nous avons été créés pour être heureux, pour grandir et pour nous épanouir.

Regardons nos vies pendant un moment. Sommes-nous aussi heureux que nous puissions l'être ? Le matin, sommes excités d'entreprendre la journée ? Profitons-nous de notre famille, de nos amis, de notre travail, de nos loisirs et passe-temps ? Souvent, un petit changement d'attitude peut avoir un impact énorme sur la qualité de notre vie et notre bonheur.

Nous connaissons tous l'expérience de Pavlov. Pavlov, à chaque fois qu'il nourrissait des chiens, s'assurait de sonner une cloche juste avant que la nourriture soit distribuée. Très rapidement, les chiens ont associé le son de la cloche avec la nourriture. Un peu plus tard, il varia son expérience en faisant sonner la cloche en dehors des heures de repas. Même s'il n'y avait pas de nourriture en vue, les chiens salivaient quand même. Il a appelé ce phénomène une réponse conditionnée.

Nous développons souvent les mêmes genres de réponse. Nous sommes en retard à un rendez-vous et nous ressentons la tension musculaire augmenter. Le patron nous fait un commentaire négatif sur un travail que nous avons fait et nous sommes bouleversés. Il neige et il fait froid et nous savons que nous aurons une journée misérable. Nous nous sommes conditionnés à répondre d'une certaine façon. Nous nous privons de profiter pleinement de la vie puisque nous avons toujours ce nuage noir qui nous suit ou nous précède.

Jacques vient nous voir pour une douleur au bas du dos. Il s'était blessé plusieurs années auparavant en faisant un faux mouvement très anodin. À l'examen, il était convaincu que son problème était mécanique. Il avait vu plusieurs autres thérapeutes incluant chiropraticiens, physiothérapeutes, et ostéopathes. Il disait que ça lui faisait du bien, mais que ça revenait toujours.

Nous savons par expérience lorsqu'un problème revient, c'est qu'il y a un comportement physique, émotif ou mental qui est à l'origine de la récurrence et à l'incapacité de son corps à guérir pleinement. Je lui mentionne donc ces faits et il me répond avec encore plus de charges émotives que ce n'est que mécanique et que sa vie est parfaite à part son mal de dos.

Nous commençons les entraînements. Rapidement, sa douleur disparaît. Il s'aperçoit rapidement que sa douleur revient dans des circonstances très précises reliées à son travail.

Il me dit lors du premier ré-examen que lorsqu'il doit « contrôler » une équipe précise de gestionnaires, il a toujours mal au dos pendant cette semaine là. Il pense que c'est relié à la table de conférence ou au fait qu'il soit assis longtemps. Il est toujours assis longtemps même avec les autres groupes. Je lui demande qu'est-ce que ce groupe de gestionnaires a en commun. Il me dit immédiatement : « Ils ne veulent rien savoir. Ils sont là parce qu'ils sont obligés. Ils ne veulent rien faire de différent. La seule façon de leur faire faire quelque chose c'est de tout contrôler. Avez-vous idée de l'énergie que tout cela demande ? »

À ce moment-là, il était fâché et frustré. Je lui mentionne que tout ça devrait être bien difficile à vivre et que moi aussi j'en aurais plein le dos. Il me regarde en souriant avec quelques larmes aux yeux. J'attendais un commentaire ou une question. Elle n'est pas venue !

Pendant les semaines qui ont suivies, nous avons vu Jacques se transformer. Il souriait, il n'était plus aussi rigoureux sur l'heure exacte de son rendez-vous. Il ne regardait plus sa montre constamment et a même appris à avoir des conversations avec des gens qu'il ne connaissait peu ou pas. Une journée il me dit : « Je comprends d'où venait mon mal de dos. J'ai totalement changé mon approche avec mon groupe de travail. Ils avaient besoin de voir et de comprendre de quelle façon ils bénéficieraient de notre temps ensemble. C'est toujours un groupe difficile, mais je me refuse à essayer de tout contrôler. Ma conjointe et mes enfants ont aussi vu une différence dans notre vie personnelle. » Je lui mentionne que nous aussi nous avons constaté une différence. Il était étonné que tout le monde s'en aperçoive. « Oui, je ne devais pas être facile à vivre pendant ces périodes là. Je croyais que c'était mon mal qui me rendait comme ça. Je sais maintenant que c'était parce que j'étais comme ça, tendu et frustré que j'avais mal. »

À l'intérieur de quelques semaines après cette réalisation, Jacques est passé du niveau 2A au niveau 2C et du stage 2 aux stages 7 et 8.

Il nous reste quelques certificats-cadeaux pour la période de Noël. Profitez-en et merci à tous !

Nous aurons un atelier de NIVEAU 2 le mercredi 21 janvier, inscrivez-vous...

**Dr Pierre Bernier, D.C. 19.01.09**

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 ».