



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 (2e partie)*

Il y avait un jeune couple qui étudiait à l'université pour obtenir leur baccalauréat. Il vivait dans un bloc appartement voisin d'un autre couple qui était également aux études. Bien sûr, avant longtemps, ils sont devenus amis.

Le deuxième couple semblait bénéficier de toutes les chances. Il vivait dans un appartement en coin beaucoup plus grand et plus luxueux que tous les autres appartements. Ils avaient des meubles presque neufs. Le premier couple n'avait que très peu de meubles et ceux qu'il avait étaient démodés et avaient été très utilisés. Le deuxième couple avait des vêtements à la mode alors que le premier couple portait toujours les mêmes vieux vêtements. Pendant l'année, les deux hommes ont fait application pour obtenir un emploi comme assistant-professeur à l'université. Encore une fois, ce fut l'homme du deuxième couple qui a obtenu le poste.

Ce genre de situation continua de se produire et l'homme du premier couple était de plus en plus frustré. Pour Noël, le deuxième couple reçut en cadeau d'une tante, un véhicule presque neuf qu'elle ne pouvait plus utiliser. Le premier couple conduisait une vieille camionnette. Combien de fois se rencontraient-ils en arrivant à l'appartement dans leur voiture respective ? Toutes les fois, l'homme du premier couple avait une pointe d'envie.

L'homme du premier couple était déprimé et négatif. Il se plaignait tout le temps des circonstances de sa vie et avant longtemps il commença à avoir des problèmes de couple. Il n'avait jamais eu ce genre de difficulté avant. Une attitude négative peut rapidement s'étendre à plusieurs aspects de notre vie et même de notre santé.

Un jour, le jeune homme était dans une classe de statistiques. Il avait consacré plusieurs heures à entrer des données dans un ordinateur (c'était il y a 20 ans). Ce qu'il faisait était compliqué et demandait beaucoup d'attention pour aligner tous les chiffres dans les colonnes appropriées. Il frappa la touche « enter ». Puis il s'appuya contre le dossier de sa chaise, croisa les bras, leva les yeux vers le plafond et attendit. À sa grande surprise après quelques secondes la réponse était déjà devant lui. Il se dit : « C'est fantastique. J'ai dû prendre plusieurs heures pour entrer toutes ces données et l'ordinateur m'a donné la réponse en quelques secondes ».

Le professeur qui avait constaté son air surpris alla le voir et lui demanda : « Qu'est-ce qui ne va pas ? » « Rien monsieur. Tout va bien. Je viens tout juste de passer tout ce temps à entrer ces données à l'ordinateur et je ne peux pas comprendre comment celui-ci a pu calculer tout ça si rapidement. »

Le professeur sourit et lui dit : « Laissez-moi vous expliquer. L'ordinateur catégorise les données en information négative et positive. L'ordinateur se rappelle de l'information et la combine dans le bon ordre. Il peut le faire rapidement parce que l'information est déjà catégorisée. »

Il ajouta : « Un ordinateur c'est un peu comme un cerveau humain. Avant même que n'importe quelle information n'atteigne notre conscience, cette information est déjà filtrée comme étant négative ou positive. Cette sensation est emmagasinée de façon presque permanente dans notre mémoire. C'est pourquoi nous pouvons oublier le nom d'une personne, mais on se souvient du sentiment que nous avons pour cette personne. Cependant, à l'opposé de l'ordinateur, chaque personne développe une habitude de programmer son esprit de façon positive ou négative. »

Les paroles du professeur eurent l'effet d'une étincelle sur l'esprit du jeune homme. Il venait de s'apercevoir qu'il avait pris l'habitude de se rendre malheureux. Sans même s'en apercevoir, il s'était programmé négativement.

À toutes les fois qu'il rencontrait ses amis voisins, il se disait : « Ils ont un plus bel appartement, une plus belle voiture, ils sont plus heureux », etc. Il entraînait des données négatives dans son ordinateur de l'esprit.

Il retourna à la maison, il eut une conversation avec son amie de cœur. Il lui expliqua ce qu'il venait de découvrir et lui demanda une autre chance. Il lui demanda également de l'observer et lui mentionner lorsqu'il aurait tendance à retourner dans ses anciennes habitudes.

Un jour que j'étais aux États-Unis, peu après l'ouragan Katherina, un journaliste interviewait une dame de race noire et lui demanda : « Dites-nous votre histoire, qu'est-ce qui ne va pas ? » Elle lui répondit : « Il n'y a rien qui ne va pas. Je ne suis pas ici pour me plaindre. Je suis ici pour remercier Dieu d'être en vie, d'avoir la santé et que mes enfants soient vivants. »

Où je mets mon attention, détermine mon niveau de bonheur. Une posture de défense peut empêcher mon corps et mon esprit d'avoir accès à ce bonheur possible et disponible.

Vous connaissez quelqu'un qui bénéficierait de soins Network, invitez-les à venir à un atelier d'introduction ou mieux encore, venez avec eux.

Le prochain atelier régulier en français sera le mercredi 11 février à 19 heures, et en anglais le 4 février à la même heure. 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. 02.02.09**

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 ».