



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 (3e partie)*

Une des choses les plus importantes dans la vie c'est de se garder heureux au lieu d'essayer de plaire à tout le monde. C'est facile de justifier un faux sens de responsabilité en se disant que c'est notre rôle de rendre tout le monde heureux, de sauver la planète ou de résoudre les problèmes des autres.

C'est certainement noble de vouloir aider notre communauté et d'aider le plus de gens possible. Souvent, nous finissons par tout faire pour les autres à notre propre détriment. Les experts ont découvert que lorsque nous essayons de rendre tout le monde heureux autour de nous, c'est nous qui en payons le prix.

A priori, cela peut sembler un peu égoïste et vous avez probablement raison. Tout est question d'équilibre. Si nous ne sommes pas heureux nous-mêmes, il n'y a rien que nous puissions faire pour semer le bonheur autour de nous. Donc, pour mieux servir, nous devons penser à nous en premier. Ce n'est qu'à ce moment que nous pouvons servir les autres.

Il y a une dizaine d'années, lorsque je prenais ma formation de coaching professionnel, j'ai eu la chance de rencontrer en quelques occasions le fondateur du mouvement de coaching, Thomas Leonard. Un de ces mantras était de devenir extrêmement égoïste.

La définition du mot égoïste du petit Larousse se lit comme suit : « tendance qui porte un individu à se préoccuper exclusivement de son propre plaisir et de son propre intérêt sans se soucier de celui des autres ». Nous pouvons prendre cette définition et la connotation négative qui l'accompagne et balancer tout ça au recyclage.

Être égoïste a une très mauvaise réputation, regardons ce que nous pouvons faire pour comprendre et améliorer cette réputation. Lorsque les humains vivaient en tribu, la survie individuelle et collective dépendait de l'implication de chacun. Nous n'avons qu'à penser à la cueillette de nourriture et aux systèmes de protection et de défense. Tous devaient être unis et ne former qu'un tout. Un être plus individualiste était un danger pour lui-même et pour la communauté. Quelqu'un qui se serait sauvé au lieu d'alerter ses collègues du danger aurait condamné à mort plusieurs membres de sa communauté.

Au fur et à mesure que nos besoins collectifs changeaient, notre dépendance diminuait. Aujourd'hui, nous pouvons faire la cueillette de nourriture (épicerie) sans nous préoccuper des prédateurs (loups).

Ce passage vers l'individu a permis une spécialisation et un développement de talents insoupçonnés. C'est une nécessité et une des pierres angulaires de l'évolution. La créativité et l'excellence demandent de l'égoïsme.

Lorsque les passionnés de ce monde sont sur le point de faire une grande découverte, ils se doivent d'être égoïstes pour mener leurs projets à terme. La concentration et le dévouement nécessaires deviennent possible

seulement lorsque nous prenons le temps et l'égoïsme permettent de faire ça.

Lorsque nous sommes égoïstes, nous pouvons répondre à l'appel de notre cœur et de nos aspirations d'abord. Cette attitude aidera à son tour la communauté et la société. Bien sûr qu'il y a différents niveaux et plusieurs nuances dans cette approche et il y a surtout matière à réflexion.

La personne qui a développé le chauffage central a dû s'isoler et réfléchir pour créer cette magnifique invention. Elle a dû être égoïste pour mieux servir.

Lorsque notre attention est toujours vers les autres, il ne reste plus rien pour nous et nous ne pouvons plus donner.

Les gens ne seraient d'ailleurs pas plus heureux si nous leur donnions tout ou si nous faisons tout pour eux. Ils se doivent de développer eux-mêmes leurs propres muscles de bonheur et de bien-être.

Jacqueline vient nous voir pour une douleur entre les omoplates. Elle aimerait bien qu'on lui enlève cette douleur (stage 2). En discutant avec elle, je lui fais remarquer que je suis environ la dixième personne à qui elle fait cette demande et sa douleur revient toujours. Je lui demande donc : « Qu'est-ce qui vous fait penser que ce que je ferai aura un impact différent ? » Elle me répond que j'avais été recommandé et qu'elle avait beaucoup lu, bla, bla, bla... Je l'interromps et lui demande : « Quel est le dénominateur commun parmi les dix personnes qu'elle avait consulté pendant ces années ? » Elle vient pour me répondre, je l'interromps à nouveau et je lui demande de bien réfléchir avant de répondre. Après une minute qui parut interminable, elle me répond : « Le dénominateur commun, c'est moi. Et vous avez raison, c'est moi qui dois faire des changements (stage 3). Ça ne peut plus durer (stage 4). J'attendais inconsciemment que quelqu'un fasse le travail pour moi. Je comprends qu'il y a seulement moi qui peux faire quelque chose. Je dois penser à moi en premier et mettre de côté les passions de mon mari ». Elle venait de devenir égoïste et de guérir. Bonne réflexion !

Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 11 et 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. 09.02.09**

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 ».