



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

## *L'évolution et ses saisons*

Avez-vous déjà remarqué que c'est pendant les moments difficiles de notre vie que nous grandissons le plus? C'est dans ces moments que nous développons notre caractère, que nous découvrons nos capacités et que nous utilisons nos ressources. Nous pouvons ne pas aimer la situation et avec la bonne attitude nous en sortons de meilleurs êtres humains.

La pierre angulaire pour que cette évolution se produise réside dans notre attitude. Si nous avons pris l'habitude de critiquer au lieu d'apprécier, la croissance et l'évolution se feront plus lentement ou même arrêteront. Comment faisons-nous pour passer d'une habitude de critique à une habitude d'appréciation ?

Il y a quatre saisons dans l'évolution de chaque être humain. Les quatre se produisent de façon constante et simultanée. Souvent, il y a une saison qui domine pendant une partie de notre vie. Les quatre saisons sont : découverte, transformation, éveil et intégration.

**Découverte :** La saison découverte nous permet de réaliser ce que nous faisons, comment nous nous comportons, comment nous choisissons et comment nous réagissons. Elle nous permet également de prendre conscience pourquoi nous sommes là où nous sommes. Pourquoi nous nous retrouvons dans les mêmes situations, circonstances ou relations ? Elle nous permet également de réaliser que c'est nous qui sommes au cœur de la situation et non le reste du monde (Niveau 1 et 2A, stage 1-2-3).

**Transformation :** La saison de transformation nous permet de prendre des actions efficaces pour remédier à certaines situations ou pour nous permettre de grandir et d'évoluer. Lorsque la saison de découverte n'est pas complétée, les actions de la saison de transformation ne seront pas nécessairement appropriées et justes (Niveau 2B et 2C, stage 4-5-6-7).

**Éveil :** La saison d'éveil nous permet de coordonner nos actions et nos pensées en considérant l'ensemble des choses. Elle nous permet d'avoir une vue d'ensemble. Elle nous permet de mettre les événements et les personnes en perspectives. La saison d'éveil est en relation avec nos valeurs humaines profondes et universelles (Niveau 3A, stage 8-9-10).

**Intégration :** Finalement, nous avons la saison d'intégration. Cette saison nous permet de danser entre chaque saison en découvrant de nouveaux aspects tout en étant conscient de ce qui nous est cher. Les actions mises en place seront alors très différentes et seront empreintes de sagesse, de croissance et d'évolution et serviraient un but plus important (Niveau 3B et 3C, stage 11-12).

Louise vient nous voir depuis plusieurs années pour des douleurs au dos. Au début, nous parlions de hernie discale et de chirurgie. Les douleurs de Louise ont diminué et se sont effacées à plus de 90 %. Un jour, elle me mentionne qu'elle fait de l'insomnie et que son dos est beaucoup plus sensible depuis quelques semaines. Elle me dit qu'elle a beaucoup d'inquiétude au sujet de ses 3 adolescents. Elle croit que les relations de ses enfants les mènent à des problèmes de comportements sérieux. Elle me dit : « Il faut que je fasse quelque chose. Je ne dors plus, j'ai peur de faire une crise de cœur. Je ne pourrai pas tenir longtemps comme ça » (Découverte). Ces actions étaient du genre punition, restriction et discipline pour ses enfants (Transformation).

Nous nous apercevons que Louise n'a pas vraiment découvert ce qui se passe, donc ses actions ne seront pas appropriées. Je tente vainement de lui expliquer tout ça. Elle s'entête à la discipline et espère que cela lui redonnera le sommeil !

Un mois après cette période infructueuse de discipline, les choses empirent, ce qui n'est pas surprenant. Je lui demande ce qu'elle doit faire pour retrouver le sommeil. Sa réponse était toujours dirigée vers ses adolescents. Je lui mentionne qu'elle a déjà fait ça et que ça ne fonctionne pas du tout, même que ça empire. Elle dit qu'elle le sait, mais ne sait plus quoi faire.

Je lui dis que le fait qu'elle ne dort pas ne dépend pas de ses enfants, mais de sa réaction à ce que ses enfants font. Je lui demande ce qu'elle peut faire pour elle. Le problème de sommeil ne concerne pas ses enfants, mais bien elle. Je lui suggère les exercices d'intégration somato respiratoire, du biofeedback ou de la méditation et d'augmenter ses visites à la clinique.

Elle me revient quelques jours plus tard pour me dire que ça semble fonctionner. Elle réalise qu'elle a toujours eu cette tendance à ne pas dormir. Toutes les fois qu'elle avait du stress, elle perdait son sommeil, mais jamais avec cette intensité. Elle avait quitté un conjoint et trois fois elle avait abandonné des postes intéressants à son travail. Elle me dit qu'une fois elle avait le travail rêvé. Un de ses collègues de travail lui avait fait ressentir qu'il la considérait comme de la compétition et qu'il n'entendait pas se laisser avoir par elle. Un mois plus tard, elle quittait son emploi, incapable de trouver le sommeil. Elle croyait que le problème était son collègue de travail. Elle venait de découvrir plusieurs années plus tard que le problème était sa façon de réagir à ses situations de stress (Saison découverte).

Elle me dit : « Je dois faire quelque chose pour moi, pour retrouver le sommeil, pour apprendre à mieux réagir au stress pour apprendre à me contrôler et pour dormir. Ce n'est pas mes adolescents que je dois contrôler, mais bien moi (Stage 3, niveau 2A, fin découverte).

Cette découverte la mènera certainement à des actions et des résultats bien différents. Suite la semaine prochaine...

Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 25 mars et 8 avril 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. 09.03.09**

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 ».