

La guérison et la conscience 33^e partie

LES GROS OU GRANDS CHANGEMENTS SONT PLUS FACILES.

Plusieurs personnes sont définitivement prêtes à faire les changements de vie qui sont nécessaires. Je crois que les grands changements sont plus faciles à faire. Lorsque vous faites des petits changements alimentaires comme réduire le gras de 20 %, réduire le sucre de 25% ou encore réduire la consommation d'alcool, vous avez l'impression de vous priver et les résultats ne sont pas nécessairement suffisants pour faire une différence à court terme. Les ulcères, l'asthme, le cholestérol, la haute pression ne partent pas si rapidement et la haute pression, les douleurs inflammatoires musculo-squelettiques ont tendance à empirer avec le temps. Lorsque les gens font des changements drastiques, ils se sentent mieux beaucoup plus vite et savent que les nouveaux choix et changements qu'ils viennent de faire en valent la peine. Les gens qui sont prêts n'ont pas peur de faire ces grands changements lorsqu'ils comprennent les bénéfices et lorsqu'ils voient des résultats assez rapidement.

De mettre les gens dans une position de peur afin de les motiver ne semble pas très bien fonctionner. Quelques mois après une crise cardiaque ou une crise inflammatoire aiguë qui les a riviés à leur lit pendant des jours ou des mois, les gens seront encore motivés à faire certains changements. Cependant les habitudes reviennent vite au galop et on oublie les bonnes résolutions et les promesses que nous nous étions faites. Dire aux gens quoi faire de différent n'entraîne souvent que de la résistance. Les gens ont tendance à désirer plus pour avoir l'impression d'être libres que de vouloir être en santé.

La meilleure façon pour un intervenant c'est d'expliquer les choix avec leurs avantages, leurs conséquences et inconvénients. De cette façon tous les gens impliqués sont libres.

Jeanne vient nous voir pour des douleurs chroniques au cou. Elle souffre depuis plus de 20 ans et elle a tout essayé. Elle dit à qui veut l'entendre, qu'elle connaît bien son corps et qu'elle sait ce dont elle a besoin. Jeanne ne veut pas savoir notre point de vue et elle est incapable de concevoir de faire des choses différemment, même lorsqu'elle sait que sa façon ne fonctionne pas. Dans un moment de compassion je décide de l'accompagner pendant un bout de temps pour voir comment cette situation va évoluer. Je mets des conditions très claires qu'elle est prête à suivre comme de me dire lorsqu'elle voudra arrêter ses soins ou lorsqu'elle décidera que ça ne fonctionne pas une autre fois, parce qu'elle a fait les choses à sa façon.

Nous commençons les entraînements et ça va relativement bien. Elle a la chance de sentir des différences de symptômes dès les premières visites. Elle ne vient pas assez souvent à mon goût et je lui laisse le luxe de choisir. Après 5 à 6 visites je lui demande pourquoi elle est si résistante à tout ce qu'on lui dit ou suggère. Elle me répond dans une sagesse que je ne lui connaissais pas encore : « Pour vous docteur ça peut sembler être de la résistance mais pour moi c'est de la survie. Lorsque je résiste et que je fais à ma tête, j'ai l'impression d'être en vie, d'être quelqu'un et d'avoir un certain jugement et contrôle ». Il y avait une telle sincérité dans sa voix, j'en étais à la fois ému et confus. Après quelques secondes, je lui demande si elle avait déjà pensé à d'autres façons

de se sentir vivante et en contrôle. Elle me regarde toute surprise et commence à me dire pourquoi elle ne pouvait pas faire ça. Je lui réponds que de se sentir vivante ou en contrôle de la façon qu'elle s'y prenait avait un prix exorbitant et que peut-être se serait bon pour elle d'y réfléchir. Elle paraît un peu frustrée ou enragée et je la quitte en croyant que je ne la reverrais pas comme patiente.

À ma surprise elle revient quelques jours plus tard et demande à me parler avant son entraînement. Elle me dit qu'elle a réfléchi à notre discussion et qu'elle est d'accord avec moi. Elle ajoute : « En agissant à ma façon, je me protégeais de ma solitude, de mon isolation et du fait que j'avais l'impression que personne ou peu de personnes ne m'aiment vraiment. Je viens tout juste de réaliser que c'est ma façon d'agir qui contribuait à cette solitude et isolation. J'ai tellement pleuré lorsque cette réalisation s'est faite. Pas surprenant que je me sentais isolée. Je faisais tout pour l'être. De cette façon, je n'avais pas à ressentir quoi que ce soit, je n'avais seulement qu'à résister. Je préférerais la douleur connue que le risque de changer ».

Les changements sont difficiles à faire parce que nous ne connaissons pas les résultats des changements. Cette incertitude nous amène à apprendre à tolérer et accepter des choses et des aspects de notre vie que nous ne devrions pas accepter ou tolérer. Après un certain temps, nous ne sommes même plus conscients des choses que nous tolérons ou acceptons. Cependant, elles font quand même leur dommage dans notre santé physique, émotionnelle et mentale de bien des façons. Il est moins qu'évident plusieurs années plus tard, de savoir ce qui se passe vraiment. Nous développons des symptômes et si quelqu'un nous les enlève nous perdons notre opportunité de faire les changements nécessaires pour une meilleure vie.

L'Analyse Vertébrale Network et les exercices d'I.S.R. sont les outils par excellence pour permettre à votre corps de relâcher ses tensions et de découvrir quels changements vous devez faire. Comme disait le docteur Dean Ornish M.D. chirurgien cardiaque : « C'est une autre forme de chirurgie cardiaque qui est basée sur l'altruisme, la compassion, l'amour et l'acceptation et non seulement sur le déblocage des artères ». Il en va de même pour presque tous les problèmes de santé.

Nous aurons le 12 novembre une journée porte ouverte pour analyser la posture des gens que vous connaissez. La posture est un reflet de vos états d'âme, de ce que vous pensez et de ce que vous ressentez. Nous aurons également une présentation spéciale sur la posture le 3 novembre à 19 h 15. Amenez un invité.

Nos prochains ateliers réguliers en français seront le mardi 19 octobre et le 2 novembre à 19 h. Nous aurons également un atelier sur La Triade du changement le 24 novembre à 19 h 15, un atelier de Niveau 2 d'entraînement le mercredi 20 octobre à 19 h 15 et un atelier sur l'Intégration Somato Respiratoire AVANCÉ le 8 décembre à 19 h 15.

Dr Pierre Bernier, D.C. 11.10.10

Droits d'auteur Pierre Bernier, D.C.

Ne peut être reproduit que dans son intégralité.

Visitez notre site : www.chironetwork.org

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