



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

La petite voix

Vous connaissez la petite voix à l'intérieur de chacun de nous. La petite voix qui nous dit quoi faire ou quoi dire. Elle peut prendre plusieurs aspects. Elle peut être émotive, énergique ou amoureuse. Elle peut également être critique, déprimée, violente ou taciturne. Cette voix d'où vient-elle ? Est-ce que cette voix est vraiment notre voix ? Est-ce que c'est vraiment nous et comment faire pour la changer lorsqu'elle ne dit pas ce qui est le plus approprié.

Cette voix est le résultat de toutes les expériences cumulatives de notre vie. Elle s'est formée très tôt dans l'enfance et a continué à se développer, à se transformer et à s'adapter au fil de notre vie. Cette voix n'est pas vraiment nous. C'est un résultat et nous avons le choix de l'écouter ou de ne pas l'écouter.

Cette voix nous sert dans la vie. C'est elle qui nous a permis de nous rendre là où nous sommes. Nous désirons plus ? C'est le temps de prendre le contrôle de cette voix.

Le Docteur Robert Hartman (candidat au prix Nobel en 1936) a réussi à développer un modèle mathématique pour quantifier et qualifier les différents jugements que nous avons (valeur). Plusieurs compagnies ont pris son travail et l'ont utilisé pour faciliter l'embauche d'employés. D'autres utilisent les travaux du Docteur Hartman comme façon de s'améliorer.

Toujours selon le docteur Hartman, il y aurait 36 différents jugements possibles ou 36 petites voix possibles. Ça fait bien du monde qui parle en même temps dans la même petite tête. Comment faire pour s'y retrouver ?

Nous voulons dans un premier temps reconnaître et identifier ces voix ou jugements. Par exemple, vous êtes invités à un party. Les gens qui vous ont invité ne sont pas encore arrivés. Vous réalisez très vite que vous ne connaissez personne. Comment vous sentez-vous ? Qu'est-ce qui se passe dans votre tête ? Fantastique, voilà l'opportunité rêvée de rencontrer des nouvelles personnes. Partons à l'aventure, j'ai hâte de connaître tous ces gens. Comment se fait-il qu'ils ne soient pas encore là ? J'espère qu'il ne soit rien arrivé de sérieux. J'espère que je ne passerai pas la soirée toute seule. J'ai l'air de quoi ? Ça commence bien ! Il doit bien y avoir des gens que je connais. Je crois que je vais rentrer à la maison. Je ne me sens pas bien. C'est quoi l'idée d'arriver en retard ? Pas de respect.

Comme vous le constatez, une situation et plusieurs scénarios possibles. Toutes ces voix, commentaires, émotions sont possibles. Certains peuvent nous apporter aventure et joie, d'autres tristesse et ressentiment. Dans un monde idéal, quel serait le commentaire ou la voix qui vous servirait le mieux ? Si vous étiez un extra-terrestre qui arriverait sur les lieux du party, qu'est-ce que cet extra-terrestre suggérerait à cette personne ?

La majorité répondrait : « Vas-y, mêle-toi aux groupes. Je suis convaincu que tu auras du plaisir. Tu veux rester prudente. Amuse-toi ! » Ce langage ou type de comportement survient spontanément pour environ 25 % des gens. Les 75 % autres auront un type de message différent.

La beauté dans tout ça c'est que nous avons le choix. Nous avons le choix d'entendre, d'écouter ou d'obéir. Nous avons également le choix d'entendre, d'écouter et de décider de faire autre chose que ce que nous sommes habitués à faire. Nous voulons apprendre à reconnaître cette voix. C'est un peu comme si nous nous disions : « Ah ! Je viens de m'apercevoir que cette voix me parle. Est-ce que l'écouter m'amènera vers le résultat ou le succès que je désire ? Est-ce que blâmer mes amis pour leur retard au party va m'apporter joie, bonheur et nouvelles rencontres ? » Si la réponse est non, nous voulons commencer à décider quelles voix écouter.

Toutes ces petites voix sont là pour nous protéger. Nous permettre de vivre à l'intérieur d'un système où nous nous sentons en sécurité. Cette sécurité a ses bons côtés et ses moins bons côtés. En reconnaissant les voix, nous avons maintenant le choix. Pour certaines personnes, la voix dit va à l'aventure, nous n'avons pas besoin de sécurité, nous prendrons des risques. Il ne peut pas y avoir quelqu'un de méchant dans ce party, même le gros barbu, plein de tatous avec le gros couteau semble attirant. Cette voix, si nous l'écoutons, nous donnera des comportements différents et des résultats différents. Nous voulons devenir conscients de ces voix et nous pouvons donc avoir le choix de les écouter ou non.

La flexibilité de notre corps physique, notre posture, les tensions musculaires, articulaires, le type de respiration, la conscience facilitera l'écoute et la reconnaissance de ces voix. Plus notre corps est rigide, moins il respire. Plus il y a des tensions, plus il nous sera difficile de reconnaître et d'identifier ces voix. Nos choix et nos possibilités seront plus limités. Plus notre corps est flexible, plus notre respiration est libre, moins nous avons de tensions, plus il nous sera facile d'observer, d'identifier et changer les comportements et attitudes qui ne nous servent plus ou qui sont désuets.

C'est pour cette raison qu'au fil des années l'Analyse vertébrale Network et les exercices d'intégration somato respiratoire sont des outils par excellence non seulement pour guérir, mais pour se développer et améliorer notre qualité de vie.

Nous aurons un nouvel atelier sur les 4 saisons le 27 mai. Inscrivez-vous, invitez un ami, les places sont limitées. Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 29 avril et le 13 mai à 19 heures. Nous aurons aussi un atelier de NIVEAU 2 le mardi 26 mai à 19 heures. Inscrivez-vous...

Dr Pierre Bernier, D.C. 27.04.09

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 ».