



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 sagesse de nos rêves et objectifs

Parfois nous pouvons être tellement concentrés par nos objectifs, notre carrière et nos loisirs que nous sommes totalement absorbés par le processus. C'est ce que nous devenons. C'est ce que nous pensons et c'est ce que nous discutons. Si nous n'obtenons pas ce que nous voulons, nous sommes malheureux. Cette attitude peut mener rapidement à de la frustration et du ressentiment. Nous faisons également passer les choses à faire avant les personnes.

Où est l'équilibre entre toutes les choses que nous avons à faire et ce que nous devons être et devenir ? Je crois que la réponse est la confiance que nous avons en nous qui dit que ce qui se passe est exactement ce qui doit se passer. Ce que je vis c'est exactement la leçon dont j'ai besoin. Sans cette confiance où tout a un sens, pourquoi prendre des décisions à moyen et à long terme ?

Nous savons que les décisions à court terme donnent certains résultats, mais ne garantissent pas le succès à moyen terme. Nous pouvons acheter des objets à nos enfants, mais nous savons que ce bonheur externe n'améliorera pas la vie familiale à moyen terme. Nous savons que les décisions de santé à court terme ne donnent que des résultats éphémères. La confiance nous permet de continuer et d'entreprendre des actions qui ne semblent pas toujours donner des résultats immédiats. Bien sûr, il y a toujours la méthode rapide qui nous donne un certain état d'esprit temporaire et nous espérons que ce sera suffisant. Nous savons cependant que le vrai changement et l'évolution demandent du temps, de l'énergie et de l'effort. Les résultats sont cependant très différents.

Jocelyne vient nous voir avec Paul, son garçon de 5 ans, qui a des comportements agressifs à la garderie. Les enseignants mentionnent à la mère la possibilité qu'il soit hyperactif et lui recommandent une visite chez le médecin pour du Ritalin. Après avoir consulté, elle décide de faire des recherches sur les effets secondaires du médicament. Non merci, me dit-elle.

Paul est né prématurément à 30 semaines à la suite d'une césarienne d'urgence. Enfant, il était calme. C'était le bébé parfait. On ne l'entendait jamais. Toute son agitation a commencé lorsqu'il était en présence d'autres enfants. Elle me dit : « Il semble avoir un trop-plein d'énergie et d'émotion. Je ressens comme s'il était sur le point d'exploser. Tout le monde me dit de le calmer, mais ça ne fonctionne pas. »

Je lui demande si elle a déjà tenté de le stimuler au lieu de le calmer. Elle me répond que non et que ça lui semble un peu contradictoire. Je lui mentionne que souvent les bébés très tranquilles manquent de stimulation. Lorsqu'ils sont placés dans un environnement où ils sont naturellement stimulés, il y a comme une incapacité à gérer cette stimulation d'où l'impression d'exploser.

À l'examen, Paul a des distorsions importantes au niveau de la colonne cervicale supérieure. Cette situation est suffisante pour contribuer à la condition de Paul. Je demande à la mère quelles sont les activités physiques que Paul aime faire. Elle me répond que ni elle ni son mari ne sont actifs physiquement. Ce qui voulait dire que Paul n'avait que très peu d'activité physique.

Je l'interroge pour savoir si elle recherche une solution facile à court terme ou si elle est prête à investir temps, effort, énergie pour son enfant. Elle me répond qu'il n'y a pas de choix possible.

Nous commençons les entraînements. Comme d'habitude, chez les enfants les distorsions cervicales se corrigent assez rapidement. Quelques semaines plus tard, je dis à la mère que Paul bénéficierait de massages (stimulation de peau) quotidiens de 15 à 20 minutes. Elle me dit qu'elle ne sait pas comment faire des massages. Je lui dis qu'elle devrait le faire instinctivement d'abord et prendre une formation d'un ou deux jours. Ce qu'elle fit. Elle me dit par la suite que la période de massage était devenue un moment privilégié pour les deux. J'encourage maman à laisser papa faire certains massages à l'occasion.

Après quelques mois, elle me dit que Paul est toujours agité, mais qu'elle a moins l'impression qu'il va exploser. Super, la prochaine étape c'est l'activité physique où nous voulons développer une coordination main, œil et pied, œil. Elle veut l'inscrire à une ligue de soccer. Pas une bonne idée à ce point-ci. Nous ne voulons pas de performance ou de jugement, juste du plaisir et de la coordination. Je l'encourage à faire des exercices d'espaliers (échelle à l'horizontale où l'enfant suspendu par les mains va d'un barreau à l'autre le plus rapidement possible). Le soccer (pied œil) lance et attrape la balle ou le ballon (main œil) est un exercice également efficace mais sans compétition.

Les parents qui sont peu actifs de nature prennent grand plaisir dans ces activités. Paul évolue, il a maintenant de nouvelles habiletés et son comportement, sans être parfait, est beaucoup plus approprié et adapté.

Elle me mentionne que la condition de Paul leur a permis d'apprendre à être de vrais parents et non seulement des pourvoyeurs. Elle dit qu'elle aurait aimé que ses parents fassent ce genre d'activité avec elle. Elle n'avait pas la moindre idée de ce que c'était de passer du temps de qualité avec son enfant puisqu'elle en avait rarement eu elle-même. Elle rajoute qu'elle n'avait pas tellement confiance que tout s'arrangerait, cependant elle savait que tous ses efforts et activités ne pourraient qu'être bénéfiques pour toute sa famille et que le temps que ça prendrait ne leur importait peu.

Nous aurons un atelier sur les 4 saisons le 27 mai. Inscrivez-vous, invitez un ami, les places sont limitées. Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 25 mars et 8 avril à 19 heures. 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. 23.03.09

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 ».