



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 vraie raison

Souvent dans notre vie de tous les jours nous nous organisons pour gérer les moments difficiles rapidement et efficacement à court terme. Nous avons également la tendance à nous y prendre de la même façon avec notre santé.

Lorsque j'étais adolescent, un de mes amis avait un chien. Un jour, le chien était revenu à la maison avec un côté de sa cuisse tout écorché. Nous l'avions nettoyé et lavé. Quelques jours plus tard, il semblait boiter et il s'était développé du pus autour de la plaie.

Le vétérinaire à son tour avait nettoyé la plaie et avait prescrit des antibiotiques. Une semaine plus tard, tout était revenu normal et le chien nous suivait partout, même en bicyclette. Un peu plus tard, le chien recommença à boiter et à nouveau sa plaie s'infecta. Le vétérinaire nettoya la plaie à nouveau avec une nouvelle prescription d'antibiotiques. Tout est revenu à la normale à l'intérieur de quelques jours. Deux semaines plus tard, le même scénario recommença : infection, etc.

Le vétérinaire anesthésia alors le chien et fit un examen en profondeur de la plaie. Il retrouva à l'intérieur, au centre, un morceau de bois d'environ deux centimètres de longueur planté dans les muscles de l'animal. Le vétérinaire nous dit « voilà pourquoi l'infection revenait constamment. » Suite à l'extraction de ce petit morceau de bois, le chien récupéra à 100 % et n'eut jamais d'autres problèmes. On l'avait probablement frappé ou il s'était lui-même écorché sur une clôture.

Lorsque nous considérons ce qui est en surface, nous nous exposons à ce que notre problème revienne constamment.

Il y a toutes sortes de façon de se questionner pour changer les choses en profondeur. Je vous en présente quelques-unes et vous me dites laquelle vous convient le mieux.

Dans notre société, habituellement nous nous demandons : « Qu'est-ce qui est la cause de mon problème ou situation ? Pourquoi ai-je réagi de cette façon ? Pourquoi ai-je de la difficulté à gérer ce genre de situation ? Pourquoi ça m'arrive à moi ? Qu'est-ce qui n'est pas correct avec moi ? »

Ce genre de questions amène automatiquement des réponses qui ne feront qu'augmenter le problème. Prenons l'exemple du chien de mon ami et répondons ensemble. Qu'est-ce qui est la cause ? Quelqu'un l'a frappé ? Pourquoi l'a-t-il frappé ? Peut-être avait-il peur ? Pourquoi ai-je de la peine devant la souffrance de mon chien ? Pourquoi ça arrive à mon chien ?

Toutes ces questions n'apportent pas vraiment de nouvelles réponses. C'est toujours la même chose qui revient, toujours le même sentiment d'impuissance et de désarroi. Nous savons également que peu importe ce que nous allons faire, nous serons éventuellement confrontés à la même situation ou à une situation similaire.

Examinons ensemble un autre genre de question. Le vétérinaire après la 2^e dose d'antibiotiques s'est posé ce style de questions : « Qu'est-ce que je dois faire de différent ? Quelle est la chose courageuse à faire ? Qu'est-ce qu'il y a derrière ces infections ? Qu'est-ce que ça veut vraiment dire tout ça ? Quel est l'envers de la médaille ? À quoi dois-je me préparer ? Qu'est-ce que je dois changer ? »

Comme vous le constatez, ce genre de question entraînera un autre style de réponse bien différent. Les réponses auront également un impact différent. Prenons l'exemple d'un employé qui a de la difficulté avec son patron. Si l'employé demande : « Qu'est-ce qui ne vas pas avec son patron ? C'est quoi son problème ? Pourquoi j'ai ce genre de relation ? Pourquoi lui ne pourrait pas changer ? » Nous aurons des réponses qui amèneront à continuer la même interaction.

Par contre si l'employé se demande : « Quelle est la chose courageuse à faire ? Peut-être m'asseoir avec lui et tenter de comprendre ce qu'il veut vraiment de moi, sans me défendre ou me justifier. Qu'est-ce qu'il peut y avoir derrière ces comportements (les siens et les miens) ? Douleur, peine, crainte, insécurité, frustration. Qu'est-ce que tout ça veut vraiment dire ? Peut-être que cette situation est la leçon que je dois apprendre pour l'instant. Cela ne veut pas dire d'endurer des choses inacceptables. À quoi dois-je me préparer ? À un nouveau travail, à une nouvelle position, à de nouvelles possibilités ? »

Ce genre de questions et réponses entraînera des solutions bien différentes. Le premier style de questions et réponses est dans la saison découverte. La saison découverte est essentielle à notre évolution. Cependant, lorsque nous avons découvert, nous voulons faire les choses autrement. Sinon, nous serons toujours dans cette saison.

Le deuxième style de questions correspond à la saison transformation dans cette saison les choses bougent, s'activent et changent. C'est dans cette saison que nous prenons les actions massivement pour changer les choses.

Nous aurons un nouvel atelier sur les 4 saisons le 27 mai. Inscrivez-vous, invitez un ami, les places sont limitées. C'est le plus beau cadeau que vous pouvez leur faire. Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 13 mai et le 3 juin à 19 heures. Nous aurons aussi un atelier de NIVEAU 2 le mardi 26 mai et un atelier d'intégration somato respiratoire en français le 10 juin et en anglais le 20 mai à 19 heures. Inscrivez-vous...

Dr Pierre Bernier, D.C. 04.05.09

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 ».