



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

## *Le présent de Noël*

Ceux d'entre vous qui fréquentez la Clinique depuis un bout de temps reconnaîtront en partie cet article. À cette date je n'ai rien trouvé de mieux pour illustrer ma pensée reliée au temps des Fêtes. À la recherche effrénée des dernières journées, voire les heures de magasinage pour les cadeaux de dernières minutes, que pouvons-nous nous offrir ?

Le plus beau cadeau est sans aucun doute le présent. Lorsque nous sommes présents, notre véritable moi se manifeste et nous pouvons enfin participer aux activités qui se déroulent. Nous portons attention à ce qui se passe vraiment. Nous observons des aspects de la vie que nous n'avons pas découverts auparavant. Nous comprenons et réalisons certains liens entre les personnes et les événements. Nos relations interpersonnelles sont en harmonie. Nous accomplissons notre mission.

Un sage a déjà dit : *vous savez déjà ce qu'est le présent.  
Vous savez où le trouver.  
Vous savez comment il peut vous rendre heureux.  
Vous le saviez lorsque vous étiez enfant.  
Peut-être l'avez-vous oublié !*

Pour trouver le présent, vous n'avez qu'à vous souvenir d'un temps où vous étiez heureux, où tout était facile. Si vous n'avez pas de ces mémoires, imaginez-les, pour un moment. De toute façon nos souvenirs de n'importe quel événement ne sont jamais ce qui s'est vraiment passé. Souvenez-vous d'un moment de votre enfance où vous étiez absorbés ou immergés dans un jeu ou dans un sport. Plus rien n'était important si ce n'est que ce que vous faisiez. Vous aviez oublié l'heure, les tracas, les soucis, le souper, les recommandations et le pointage : vous étiez présent.

Être présent signifie se concentrer sur ce qui est en train de se produire maintenant. Être présent veut dire apprécier les cadeaux qui nous sont offerts à chaque instant.

Nous avons tous tendance à vivre dans notre tête en pensant à toutes sortes de choses qui n'ont rien à voir avec le présent. Nous sommes coincés dans la circulation. Nous regardons l'heure. Nous nous énervons. Nous nous concentrons sur le futur et les conséquences de notre retard. Lorsque nous sommes dans le futur, le présent nous échappe. Nous ne pouvons apprécier notre abondance, notre santé, nos opportunités, notre chance, notre amour, etc.

Nous sommes à la maison et nous pensons au dernier Noël avec ses bons et mauvais côtés. Nous pensons à notre famille, ce qui a été dit, mal compris, mal interprété ou même déformé par nos souvenirs et le temps. Nous nous remémorons les bons et mauvais moments. Nous sommes dans le passé. Nous ne sommes pas dans le présent. Comment pouvons-nous apprécier et créer le présent si nous ne sommes pas dans l'espace/temps approprié ? Comment pouvons-nous apprécier pleinement un membre de notre famille si nous le voyons comme il était il y a 20 ans ? En agissant ainsi nous le fixons dans le temps et nous l'empêchons d'évoluer et de grandir.

Tout ce que nous devons faire, c'est de respirer profondément, de faire un inventaire rapide de notre corps, de porter attention à notre environnement immédiat et nous revoilà dans le présent. C'est toujours étonnant de constater comment c'est simple et rapide.

Le présent a ses cadeaux et ses opportunités même et surtout dans les situations les plus difficiles. Nous avons le choix. Nous pouvons nous concentrer sur tout ce qui ne va pas et parfois nous avons de bonnes raisons ou nous pouvons nous concentrer sur ce qui va bien : je suis encore vivant, je respire, je pense, je ressens, je bouge, est un bon début. Dans le moment présent il y a plusieurs raisons d'être heureux. Lorsque nous sommes présents, nous retrouvons les ressources et l'énergie nécessaires pour gérer et affronter ce qui se passe vraiment.

Oui, mais j'ai mal, je ne me sens pas bien. J'ai telle ou telle difficulté avec un de mes enfants. Mes finances ne sont pas où elles devraient être. Dans toutes ces circonstances, il n'y a qu'une seule chose que nous pouvons contrôler : c'est notre réaction face à ces événements. Ce ne sont pas les faits qui sont douloureux, mais bien la signification qu'on leur donne qui a de l'effet. Lorsque nous donnons un sens à quelque chose, nous lui donnons du pouvoir. Il vaut mieux être prudent et choisir sagement le sens que nous donnons à ce qui nous arrive.

*Être présent signifie éliminer les distractions  
et porter attention à ce qui est important.  
Nous créons notre présent en décidant où  
nous mettons notre attention maintenant.*

Mon souhait le plus cher pour la saison des Fêtes est que vous continuiez à être présent et apprenez à savourer chaque instant de votre vie. Ce n'est pas par hasard que le mot présent signifie également cadeau. Le plus beau cadeau que vous pouvez vous faire c'est d'apprendre à devenir présent.

Il nous reste quelques certificats cadeaux. Profitez-en et partagez-les avec les gens que vous aimez.

Le prochain atelier régulier sera le mercredi 20 janvier 2010 à 19 heures.

**Dr Pierre Bernier, D.C. 21.12.09**

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 [info@chironetwork.org](mailto:info@chironetwork.org) avec la mention « inscrire ».