



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

Qui est en charge ?

Au cours de l'histoire, il y a eu plusieurs opinions différentes concernant notre vie, notre destinée et notre mission. Les religions juives et chrétiennes disent que nous devons croire que Dieu est en contrôle ou prend charge de notre vie. Les athées disent que Dieu n'existe pas. Il ne peut avoir d'influence sur nos vies. Au-delà de nos croyances, qu'est-ce qui est le plus efficace, qu'est-ce qui semble fonctionner le mieux présentement ? Nous faisons confiance ou non ?

Lorsque l'on fait confiance en la vie (que nous ayons raison ou non) notre corps physiologique bénéficie de cette confiance. Les ondes bêta du cerveau diminuent et les ondes alpha augmentent. La respiration se ralentit et devient plus profonde. Le battement cardiaque ralenti, la pression sanguine diminue, le niveau de cortisol diminue, etc. Tous ces changements vont avec une meilleure santé, une meilleure guérison et une meilleure récupération.

Le meilleur fonctionnement de mon corps est une raison suffisante pour apprendre à faire confiance à la vie. Faire confiance ne veut surtout pas dire attendre que tout nous arrive cuit dans la bouche. Lorsqu'une bonne chose nous arrive, nous ne pouvons pas dire que c'est à cause de telle ou telle force extérieure.

Faire confiance à la vie veut dire que ce qui est en train de m'arriver m'apporte les leçons dont j'ai besoin pour progresser. Faire confiance veut également dire que je sais que j'ai ou que j'aurai les ressources nécessaires pour résoudre ou passer au travers différentes situations.

Regardons autour de nous pour apprendre à faire confiance. Pour chaque tragédie, il y a toujours quelqu'un qui se porte volontaire pour améliorer la situation. Chaque épreuve est toujours associée à un enrichissement des liens humains. Chaque situation si désolante soit elle a toujours ses héros. Chaque hiver est suivi du printemps.

Georges vient nous voir pour des douleurs intestinales présentes depuis plusieurs années. Plusieurs tests avaient révélé un début de colite ulcéreuse. Il me dit dès le départ qu'il savait ce qu'il avait et que sa maladie devait lui servir à quelque chose, mais il n'avait pas pu trouver quoi. Il n'avait pas l'impression qu'il était sur la bonne voie. Les livres qu'il avait lus lui disaient pourquoi, quoi faire et quoi changer. Il avait tout fait ça, mais il savait que quelque chose manquait. Il savait que cette information devait venir de lui. Il avait entendu parler de nous et c'est pour cette raison qu'il nous consultait. Il voulait découvrir ses propres raisons et ses propres changements.

Nous commençons les entraînements et les exercices d'intégration somato respiratoire. Il semble bien progresser. Il est très vite conscient de la vague respiratoire et sent ses groupes musculaires relâchés. Il ressent très souvent également le besoin de s'étirer.

Je note qu'il y a un pattern de tension (phase) qui semble toujours revenir. Chaque pattern ou phase est souvent relié à une posture, une émotion, une façon de se parler et à une attitude. Le pattern de tension ou phase est relié avec cette confiance en la vie, la confiance en général. Cette phase est également reliée au futur. Les gens ont tendance à ne pas être présents. Ils sont déjà rendus à la semaine prochaine ou l'an prochain.

Je lui demande ce qu'il voit dans sa vie dans un an ou 5 ans. Immédiatement, il commence à me réciter toutes les bonnes choses qui devraient se produire et toutes les façons dont il pourra y arriver. Je l'interromps et lui demande de quelle façon en étant dans le futur il pourra trouver aujourd'hui à l'intérieur de lui, à quoi sa maladie devait lui servir. Il me regarde un peu perplexe, mais il venait de découvrir quelque chose d'important. Je le laisse un instant et je reviens quelques minutes plus tard. Il me dit : « Si je comprends bien toutes les visualisations du futur que je fais ne m'aident pas et peuvent même m'empêcher de trouver les réponses à mes questions. » Je lui réponds : « Visualiser, c'est comme avoir des rêves, c'est essentiel. Nous devons être suffisamment dans le présent pour découvrir les choses que nous devons faire et pour découvrir ce que nous avons à faire. Je le laisse à nouveau. »

Lorsque je reviens, il me dit qu'il avait trouvé. « J'ai été malade pour apprendre à être présent, toute ma vie était au futur. »

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 29 avril et le 13 mai à 19 heures. Nous aurons aussi un atelier de NIVEAU 2 le mardi 26 mai et de NIVEAU 3 le mercredi 22 avril à 19 heures. Inscrivez-vous...

Dr Pierre Bernier, D.C. 13.04.09

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 ».