



Clinique Chiropratique St-Joseph
Dr Pierre Bernier, Dre Christine Bourque, Dre Andrée-Anne Bernier
CHIROPRACTIENS, D.C.
673 boul. St-Joseph, Gatineau (QC) J8Y 4B4
Tél.: (819) 777-0577 Télécopieur : (819) 770-4410

Remercier avec gratitude

Avec le début de la nouvelle année, plusieurs d'entre nous se sont fait bien des promesses : nos fameuses résolutions annuelles. Cependant, il y a bien d'autres façons de transformer et d'améliorer sa vie et ses habitudes.

J'étais hier matin avec un groupe de chiropraticiens Network que je « coachais ». Il y avait un client qui semblait avoir de la misère avec une partie de sa clinique. J'étais un peu surpris parce qu'à l'habitude c'est lui qui est dynamique, positif et plein d'entrain. Après l'avoir écouté pendant un petit bout de temps, je lui demande plus précisément quelle est la situation à laquelle il fait référence. Il me donne des chiffres qu'il connaît et maîtrise de toute évidence. Toutes les dix personnes qui étaient sur l'appel ont eu la même réaction : notre ami se plaignait le ventre plein. En d'autres mots, ses problèmes auraient fait le bonheur des autres participants. Nous essayons tant bien que mal de lui démontrer que sa situation qui semblait tellement grave il y a un moment ferait l'envie de plusieurs. Il ne voit ni ne comprend ce qui se passe ou ce que nous lui disons.

Je l'interromps et lui demande s'il a des raisons pour être heureux. Bien sûr, il refuse et me dit que ça n'a rien à voir avec le problème auquel il fait face. Je lui demande de me faire confiance et de m'énumérer quelques-unes des raisons. Après un lent début, la liste s'allonge subitement. Tout d'un coup, il s'arrête et me dit qu'il venait de comprendre ce que nous tentions de lui expliquer. Il se mit à rire face à l'absurdité de la situation. Tout le monde se mit également à rire et notre ami ajoute : « c'est vrai que j'ai tendance à voir le verre à moitié vide, que les choses qui ne vont pas me sautent aux yeux et que les choses qui vont bien sont plus difficiles à constater et apprécier ». Je lui conseille donc cet exercice et je vous le recommande également. Je pratique personnellement cet exercice depuis bien des années et il fait même partie de toutes nos réunions de bureau.

Prenez une feuille de papier et inscrivez toutes les choses pour lesquelles vous pouvez avoir de la gratitude et croyez-moi, nous pouvons trouver de la gratitude dans tout ce qui nous arrive. La première semaine de décembre, nous étions, Christine et moi à un séminaire de Tony Robbins. Il faisait des interventions personnelles avec certaines personnes. Une jeune fille lève la main et dit qu'elle s'était fait violer en 2007. Bien entendu, il y a eu un silence dans la foule et tout le monde se demandait ce qui se passerait. Après avoir fait

le tour de la situation avec la demoiselle en question, il lui demande ce qu'elle trouvait de bon dans cette situation. Après quelques moments de réflexion, elle dit que cet événement l'avait rendu plus forte et que la carrière qu'elle poursuivait était à cause de cet événement. Elle ajoute qu'elle avait découvert une sorte de courage qu'elle ne soupçonnait pas d'avoir. Finalement, elle dit : « Ma famille a été chanceuse que ça m'arrive à moi, parce que l'agresseur m'a dit que la prochaine victime serait ma sœur. » Elle ne savait pas si sa sœur aurait eu la force de s'en sortir. Lorsque quelqu'un peut réussir à trouver du bon dans ce genre de situation, tout devient possible.

Donc, prenez une feuille de papier et inscrivez toutes les choses pour lesquelles vous pouvez avoir de la gratitude. Assurez-vous d'y mettre les bons moments et également les moments un peu moins évidents. Les moments où nous ne savions pas si nous allions nous en sortir, les moments plus difficiles, etc. Nous pouvons trouver de la gratitude partout pour toutes sortes de raisons.

Vous constaterez que votre liste évoluera de la façon suivante : dans un premier jet, vous écrirez environ une dizaine d'items. Par la suite, il y aura une pause. Patientez. Il y aura une autre vague où cette fois votre crayon ne pourra plus s'arrêter. Vous serez alors rendu entre 25 ou 30 items. Les items les plus importants s'en viennent. C'est après cette deuxième pause que vous découvrirez des trésors cachés ou enfouis. Vous pourrez même avoir de la difficulté soit à reconnaître la gratitude de ces événements ou vous aurez de la résistance à les écrire comme gratitude. Il n'en tient qu'à vous de trouver les bons côtés.

Nous vous souhaitons tous une bonne et heureuse année et que tous vos souhaits se réalisent.

Il nous reste encore quelques certificats-cadeaux de notre promotion de Noël à offrir à votre famille ou à vos amis. Premier arrivé, premier servi, parlez-nous-en...

Les prochains ateliers réguliers en français seront les mardis 12 et 26 janvier 2010 à 19 heures. Il y en aura un en anglais le mercredi 27 janvier toujours à 19 heures. Nous aurons aussi un atelier sur le processus d'autogénération en NIVEAU 2 le 10 février et un autre sur l'Intégration somato respiratoire le mercredi 17 février toujours à la même heure.

Dr Pierre Bernier, D.C. 04.01.10

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 ».