



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

## *Toujours plus loin*

Je pense que le plan pour la majorité des humains est de se nourrir, se loger, se vêtir, se développer, grandir et se dépasser. La façon dont nous y arriverons est directement reliée à nos buts, objectifs, mission et vision.

Dans notre vie de tous les jours, nous avons l'opportunité de mettre en lumière les parties de notre vie où nous avons besoin de nous améliorer. Nous voulons apprendre, découvrir et reconnaître nos forces, nos faiblesses, nos habitudes, nos systèmes de croyances et nos attitudes. Lorsque nous ne savons pas où nous sommes, c'est difficile, voire impossible, de trouver notre prochaine destination.

Plusieurs personnes évitent cet aspect pourtant si important. En ne reconnaissant pas où nous sommes, nous nous privons de ce qui pourrait être possible. Combien de gens ont une ou des relations difficiles parce qu'ils évitent de ressentir la douleur et la peine associée à cette situation ? C'est plus facile de jeter la poussière sous le tapis en espérant qu'elle n'en ressorte pas. Combien de gens ont des douleurs physiques parce qu'ils n'ont jamais appris à ressentir, connecter et accompagner cette douleur ? Ce n'est que lorsque nous pouvons être totalement présents avec ces douleurs, peines, maladies ou chagrins que nous pourrions accéder à de nouveaux échelons de santé, de joie, de bonheur et de bien-être.

Notre culture et notre société ne nous invitent pas à être présents avec nos peines, nos joies, nos douleurs et notre bien-être. Souvent, lorsque nous nous sentons bien c'est en comparaison avec certaines situations. Rarement pouvons-nous vraiment être bien dans le présent. Notre culture nous dicte de faire quelque chose tout de suite, de réagir, de nous occuper ou d'oublier. Nous nous distrayons en regardant la télévision, en mangeant, en buvant et en pensant.

Les gens dans leur individualité ont développé plusieurs stratégies pour ne pas être présents. Certains se tournent vers le passé. Nous nous rappelons les bons moments ou nous nous souvenons des mauvais moments. De cette façon, nous n'avons pas à ressentir ce qui se passe vraiment dans le présent.

D'autres se tournent vers le futur. Tout ira mieux bientôt. Nous nous créons des chimères. Nous nous bâtissons des châteaux en Espagne. Nous imaginons gagner la loterie. Nous élaborons la nouvelle promotion, la prochaine relation, le prochain voyage, etc.

Certaines personnes vont rationaliser tout ce qui se passe comme moyen pour ne pas être présent. Nous avons une douleur physique, nous devons savoir ce que c'est. Savoir ce que c'est, trouver un mot, un nom, une description nous évite de ressentir ce qui est vraiment là.

Certains d'entre nous vont vouloir trouver des solutions à un problème qui n'a pas été découvert ou qui n'a pas été ressenti. Quelles sont les chances pour que ces solutions soient adéquates, si on ne connaît pas la vraie situation ?

Toutes ces stratégies pour ne pas être présent, que ce soit vivre dans le passé, le futur, la distraction, la pensée nous serviront admirablement bien à court terme. Elles étaient très appropriées lorsque l'être humain était en survie, c'est-à-dire il devait chasser pour se nourrir, se loger et se protéger. Depuis que l'humain occidental est sorti de cette réalité, ces stratégies ne sont plus adéquates pour grandir et évoluer. Ces stratégies sont essentielles pour survivre. Elles ne servent plus pour s'améliorer.

Ces stratégies de défense sont ancrées dans notre biologie. Si elles ne l'étaient pas, l'être humain serait une espèce disparue. Notre corps, nos cellules, nos molécules, nos atomes savent immédiatement, instantanément et instinctivement quoi faire pour survivre. Lorsque nous avons à tuer pour nous nourrir ou nous protéger, tout était congruent.

Lorsque la vie nous appelle à plus, nous voulons apprendre à ressentir, à découvrir, à explorer, à reconnaître ce qui est vraiment là. Ce n'est que lorsque nous avons connecté avec ce qui est que nous pouvons prendre les mesures adéquates. Nos actions et nos gestes sont bien différents lorsque nous faisons l'expérience de ce qui se passe vraiment.

Ce que vous venez de lire est une description du premier stage de guérison qui représente la souffrance, la connexion, la séparation, notre incarnation et notre personification. Ce texte correspond également à la première partie de la saison découverte et le début du niveau 1 des soins Network.

Il n'y a rien de tel que la base en toute chose. Pour le pianiste c'est de pratiquer les gammes, pour le golfeur c'est la prise et la position, pour l'écrivain c'est la période de créativité, pour le patient de l'Analyse vertébrale Network c'est de pratiquer le stage 1, découvrir et vivre l'expérience du niveau 1.

Nous aurons un tout nouvel 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. 20.04.09**

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 [chirostjoseph@hotmail.com](mailto:chirostjoseph@hotmail.com) avec la mention « inscrire ».