



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

Je choisis VS je dois

Les mots que nous utilisons sont puissants, beaucoup plus que nous ne le réalisons. Si je vous dis, « ne pensez pas à un éléphant bleu ». Vous devez penser à un éléphant bleu et par un stratagème cognitif un peu différent pour chacun, vous annulez cette image. Le cerveau ne peut pas fonctionner en négatif. Il doit voir, entendre ou ressentir et par la suite le changer en négatif. Bien que le temps requis pour que le cerveau effectue cette gymnastique soit infime, c'est suffisant pour laisser un impact qui peut être durable et dévastateur.

Ainsi, il y a une énorme différence entre : je mange bien pour ne pas être malade et je mange bien pour que ma vitalité s'exprime à 100 %. Je fais de l'exercice pour ne pas engraisser et je fais de l'exercice pour me sentir bien et alerte. Je me fais ajuster ou entraîner pour enlever mes douleurs et je me fais ajuster ou entraîner pour que mon corps guérisse, que ma conscience évolue et que je développe de nouvelles stratégies.

Le premier langage est dans la saison découverte et le deuxième dans la saison de transformation. Lorsque nous nous disons : « Je dois faire ceci ou il faut faire cela », notre cerveau doit puiser dans ses expériences du passé et retrouver la signification et l'émotion associée avec les mots JE DOIS et IL FAUT. Ces mots ont un sens d'obligation ; c'est-à-dire une force extérieure (un ordre par exemple) ou intérieure (sens du devoir) nous obligent à effectuer certaines tâches. La réaction biochimique qui s'en suit, les neuro transmetteurs et récepteurs mobilisés sont alors très précis et correspondent précisément à un sens d'obligation.

Par contre, lorsque nous nous disons JE CHOISIS de faire ceci ou cela, le cerveau ira chercher son information dans des endroits très différents. Le mot CHOISIS a un sens de responsabilité, de liberté, de croissance et d'évolution. C'est évident que la biochimie, les neuro récepteurs et transmetteurs sont alors très différents également.

Un de nos clients de X-CELS (chiropraticiens que nous aidons à améliorer leur service) me disait : « Pierre, il n'y a plus rien qui marche dans ma vie. » Je savais que ça ne pouvait pas être vrai et je savais également que s'il continuait à dire des choses comme celle-là, sa prédiction se réaliserait tôt ou tard.

Je lui demande de prendre une feuille de 8¹/₂ x 11 et de tracer une ligne verticale au milieu de la feuille. Au côté gauche, je lui demande d'inscrire tout ce qui va bien et à droite tous les problèmes et ce qui va mal dans sa vie. Il me répondit : « Je n'aurais pas grand-chose à écrire à gauche. » « Faisons l'exercice quand même » que je lui dis.

Mon client me dit que ça allait mal à la maison avec sa conjointe. Je lui réponds que j'étais désolé d'apprendre que son épouse était décédée. Il se mit à rire et me dit que j'avais mal compris. « Mon épouse va très bien et est en parfaite santé. » « Parfait, dans la colonne de gauche nous écrivons : Épouse en parfaite santé » que je lui dis.

Il ajouta « j'ai de la difficulté à faire mes paiements de maison. » « Quelle tragédie, lui répondis-je. Donc la colonne de droite on ajoute maison détruite par un incendie, perte totale. » Il se mit à rire à nouveau. « Ma maison est correcte, il n'est rien arrivé à ma maison. Ma maison est en excellente condition. » Parfait, j'enlève ce que j'ai écrit à droite et j'ajoute à gauche « super maison en bon état ».

« Quoi d'autre ? » que je lui demande. Il me dit : « La pratique a baissé. Je sers moins de patients. La récession américaine est difficile. Les gens ont de la difficulté à payer ». J'ajoute donc dans la colonne de droite « Va perdre son emploi et déclarer faillite ». « Bien sûr que mes revenus sont encore très bons et j'adore mon travail. Pas question d'arrêter et je pourrais prendre ma retraite si je voulais ». « Désolé », que je lui réponds, « je me suis trompé de colonne ». Dans la colonne de gauche j'inscris : « Finances vont très bien et un travail que j'adore ».

« Ça va, j'ai compris » qu'il me dit. C'est vrai que je suis présentement dans une période pessimiste et que je me sens obligé de faire des choses que je n'ai pas faites depuis des dizaines d'années pour être heureux, pour relancer ma relation, et continuer à servir. Je lui mentionne que s'il utilisait le mot ÉTAIT dans une période pessimiste versus JE SUIS dans une période pessimiste, quelle serait la différence ? Bien sûr que ÉTAIT serait terminé et qu'il pourrait passer à autre chose.

Je lui demande aussi quel mot il pouvait utiliser au lieu du mot « OBLIGER ». Il me répondit : « JE CHOISIS, je choisis d'être heureux, de voir ce qui est bon, d'exprimer ma gratitude pour ce que j'ai et ce que je vis. Je décide aujourd'hui de faire ce que je dois faire pour changer de vitesse et vivre pleinement ». « Merci » me dit-il en terminant.

Peu importe ce qui se passe ou ce qui nous arrive, il y a toujours un moyen de voir ce qui est bon. Et ce n'est pas assez. Nous voulons et choisissons de faire des choses avec cette nouvelle attitude. Si nous ne faisons rien, nous vivons dans le monde de la pensée magique : quelqu'un viendra nous sauver, je gagnerai la lotto, etc. Je choisis de faire.

Avec l'été qui s'en vient, c'est le meilleur moment pour augmenter vos visites à la clinique. Avec un peu moins de stress, de circulation et les vacances, votre système nerveux bénéficiera encore plus de ses entraînements Network et des exercices d'intégration somato respiratoire.

Les prochains ateliers réguliers seront les mercredis 17 juin et 8 juillet à 19 heures. Inscrivez-vous...

Dr Pierre Bernier, D.C. 15.06.09

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 ».