



Etre un bon conducteur

Des amis nous ont récemment partagés une de leurs expériences avec leurs enfants qui nous a donné l'idée pour l'article de cette semaine.

Ils revenaient en voiture d'une réception de mariage et sont passés à travers une pluie verglaçante torrentielle. Vous savez, ces espèces de tempêtes si puissantes qu'on ne voit pas à plus de cinq pieds en avant de nous. Conduire était tellement dangereux que nos amis ont dû s'arrêter une bonne vingtaine de minutes. Pendant ce temps, le plus jeune des enfants (7 ans) a dit à son père : « Papa, je suis content que tu aies arrêté. Je suis heureux que tu connaisses la partie la plus difficile pour être un bon conducteur. » Intrigué, son père lui a demandé ce qu'il voulait dire. « Eh bien c'est facile: il s'agit de voir suffisamment bien pour pouvoir aller où tu dois aller! » « C'est ça la partie la plus difficile pour être bon conducteur hein ? » que son père lui a demandé. « Oui, il faut que tu regardes en avant, en arrière et sur les côtés. » Et son frère plus vieux de rajouter (10 ans) « Oui papa, les autres parties nécessaires pour conduire sont tellement faciles que tu dois les faire sans même t'en rendre compte – comme quand je conduis mon vélo! Mais il faut toujours que tu portes attention à ce qui se passe, sinon tu as des bonnes chances que ça n'aille pas comme tu veux, et dans ce temps là, tu n'es pas heureux. » Son père a répondu à ça : « Et nous voulons tous être heureux n'est-ce pas ? » « Oui, son fils lui répondit, c'est ça le plus important de tout – être heureux ! »

J'ai souri en entendant nos amis nous raconter ça. Les enfants sont une source de sagesse extraordinaire. Ils savent que d'être constamment CONSCIENT de notre environnement est la seule façon de faire avancer notre véhicule dans la direction où nous

souhaitons aller. Et vous ? À quel point êtes vous CONSCIENT de ce qui se passe alors que vous vivez vos journées ?

La question la plus fréquente qu'on entend d'un nouveau patient est « Quand est-ce que je vais me sentir mieux ? » La meilleure réponse à ça est « Tu vas te sentir mieux aussitôt que tu vas commencer à mieux sentir. »

Ce que je veux dire par là, c'est que vivre dans une physiologie de défense et de stress signifie que vous êtes déconnectés. Vous êtes incapables d'être aussi conscient de ce qui se passe à l'intérieur de vous et tout autour qu'il le faut afin de vous demander quelle est la leçon à recevoir de ce qui vous arrive et de vous demander qu'est-ce qui doit changer pour que vous grandissiez à travers l'expérience.

Des soins Network réguliers visent à s'assurer que vous êtes connectés au plus haut point possible et que vous êtes conscient de tout ce qui se passe dans votre vie et dans votre corps. C'est ça que je veux dire quand je dis qu'il est nécessaire de mieux sentir (être davantage conscient de notre vie, nos tracas, nos émotions, nos aspirations, nos passions, nos stress) avant que vous puissiez mieux vous sentir physiquement, mentalement, émotionnellement et spirituellement.

La seule chose sur laquelle nous avons le contrôle est notre attention, notre focus. Être conscient de soi demande de porter attention à notre corps, à nos émotions, à notre vie. Porter attention aussi à ceux qu'on aime, et à ceux qu'on aime moins. Ils font tous partie de nous et de notre vie. Pour être un bon conducteur et se rendre là où nous voulons aller, pour être heureux quoi, il faut porter attention. C'est tout!