

Qu'y a-t-il après la prévention ?

Quand j'ai commencé à jouer du piano à l'âge de 7 ans, j'étais content de simplement savoir lire quelques notes sur une page et faire du son qui ressemblait *un peu* à une mélodie. Ça n'a pas prit beaucoup de temps avant que je souhaite pouvoir en faire davantage et que je m'attelle à apprendre toutes les notes, afin de pouvoir jouer les chansons que j'avais envie de jouer. À 16 ans, j'ai reçu pour Noël une guitare et c'était la même histoire qui recommençait. J'ai commencé par apprendre quelques accords. Puis d'autres nouveaux. Et à pratiquer les transitions, le rythme, la vitesse, etc. Je m'améliore progressivement, et c'est ce qui compte pour moi !

Pourquoi je partage cette tranche de vie ? Parce qu'elle est une belle analogie de la guérison et de la croissance.

À l'Université, j'ai appris qu'il y avait trois parties aux soins chiropratiques : les soins de crise, les soins correctifs et les soins de maintien préventifs. À travers cette progression, on tentait d'abord de soulager la personne de ce qui la dérangeait, puis on améliorait le fonctionnement de sa colonne à un niveau acceptable, et on tentait ensuite de maintenir sa colonne dans cet état pour prévenir une récurrence.

Si vous jetez un coup d'œil à votre vie, vous vous souviendrez de périodes où vous étiez satisfaits de la personne que vous étiez devenue par rapport à votre maturité émotionnelle, votre succès financier, votre spiritualité ou la qualité de vos relations. Quand vous avez obtenu un certain diplôme ou quand vous vous êtes mariés, par exemple.

Je vous lance la question suivante : est-ce que ce même niveau de développement personnel vous servirait encore aujourd'hui ?

Par exemple, je vous donne une baguette magique qui a un pouvoir extraordinaire : elle vous ramène de façon irréversible à la personne que vous étiez il y a 20 ans. Vous êtes en encore en 2008, mais avec la personne que vous étiez en 1988 (mêmes connaissances, mêmes façons de penser, mêmes comportements...) Est-ce que vous utilisez le pouvoir de votre baguette magique ?

Je crois que dans la plupart des aspects de notre vie, il y a un principe fondamental pour être heureux et c'est qu'on doit continuellement apprendre et grandir. Que ce soit dans le sport, avec un instrument de musique, au niveau de nos connaissances, au niveau de notre travail

ou dans nos relations personnelles, il est naturel de chercher continuellement à approfondir davantage la qualité de notre expérience.

Les soins Network fonctionnent de la même façon. L'objectif n'est pas de vous réparer, de vous ramener à ce que vous étiez, ou même de vous maintenir à un niveau particulier, à moins que ce soit ce que vous souhaitiez bien sûr. Les soins Network sont plutôt conçus pour vous aider à développer des façons nouvelles de fonctionner, de vous adapter aux stress et de profiter au maximum de ce que la vie vous offre.

Les soins Network sont différents des soins de maintien traditionnels parce qu'ils vous permettent de continuellement évoluer et atteindre de nouveaux buts. En fait, l'Université de Californie à Irvine a trouvé, dans le cadre d'une étude qui a duré 9 ans, que les gens qui recevaient des soins Network continuellement ne semblaient pas atteindre de plafond quand au niveau de bien-être qu'ils pouvaient atteindre.

Mon expérience personnelle depuis 1999, année où j'ai commencé pour moi-même le processus d'entraînement, est que ma vie est meilleure. Non seulement je me sens mieux physiquement : je suis moins malade, j'ai moins souvent de douleurs, quand je me blesse, je guéris plus vite qu'avant. Je me sens aussi mieux émotionnellement, je suis moins réactif, le stress m'affecte moins, je suis plus souriant, je ris davantage. Je grandis continuellement dans toutes les sphères de ma vie.

Dr Bernie Siegel, un chirurgien spécialisé dans les cancers dit que la prévention, c'est vivre pour ne pas mourir. Je crois qu'il a définitivement raison.

Lorsqu'on se rappelle le bon vieux temps, il ne s'agit jamais des moments où on a atteint un but. Il s'agit toujours du moment où on était en train de grandir. Ces moments correspondent toujours au moment où les choses pour nous étaient incertaines : *Si je demande sa main en mariage, va-t-elle dire oui ? Devrais-je me partir en affaires ? HEIN ? Tu es enceinte ?* Vous voyez ce que je veux dire.

La prévention, c'est bien. Mais on peut faire mieux. Pourquoi chercher à ne pas reculer, alors qu'on peut aller de l'avant et foncer ? C'est un choix. Et c'est la meilleure façon de se créer une bonne qualité de vie.