

# Quand le cœur

Nicole Charest

## a besoin de douceur...

*Réconfortantes et inspirantes,  
ces réflexions et pensées sauront  
vous apaiser et vous aider à vivre  
plus sereinement les moments  
difficiles de votre vie.*



[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org)

*« Notre destin ressemble parfois à un arbre fruitier en hiver,  
et pourtant, qui douterait qu'au printemps, ses branches  
reverdiront et fleuriront à nouveau... »*

**Cher lecteur,**

Quand j'ai lu cette citation il y a quelques mois, j'ai tout de suite aimé l'image qui s'en dégageait, probablement parce qu'une partie de moi se reconnaissait dans cet arbre en dormance, dépouillé de ses fruits...

Moi qui suis de nature plutôt positive, dynamique et créative, je n'avais plus d'inspiration pour quoi que ce soit. Toutes mes énergies mentales étaient focalisées sur l'état de santé de l'une de nos petites-filles. Rien de critique en soi, mais à tout le moins, préoccupant. Pour la première fois en cinq ans, ma réalité de « quadruple » grand-maman était confrontée à des inquiétudes plus sérieuses, un désarroi, de l'impuissance... « Ah Rosalie, ma petite Rosa-jolie... »



Consciente des répercussions néfastes qu'ont les pensées et les émotions négatives, je savais très bien qu'il fallait que j'y mette un terme rapidement et que je retrouve sans tarder ma « zénitude » ; mais, vous serez sûrement d'accord avec moi, il y a un monde entre la théorie et la pratique...

Fidèle à moi-même lorsque je vis un moment difficile, je rentre dans ma bulle : je lis, je réfléchis, je navigue sur internet. Au-delà de l'information que je recherche, je suis surtout en quête d'un peu d'espoir...

Dépendamment de nos ressources, de nos croyances, de notre histoire personnelle et de l'étape de vie où nous sommes rendus, nous conjuguons de façon bien différente avec les défis que la vie met sur notre route. L'intensité de nos émotions peut varier, certes, mais règle générale, l'éventail reste le même : la peine, le désarroi, l'inquiétude, la non-acceptation ; la difficulté à lâcher prise, à vivre le moment présent, à garder confiance, etc. Ce sont ces thèmes particuliers qui m'interpellaient le plus.

Jour après jour, je m'installais à mon clavier, j'imprimais un texte, puis un autre et je classais le tout dans un dossier. Comme la condition de notre petit ange risque de perdurer un certain temps encore, je me disais que ça serait une bonne chose d'avoir une espèce d'aide-mémoire sous la main, histoire de pouvoir « me rappeler à l'ordre » au besoin... Par la suite, j'ai pensé à toutes ces personnes dans la détresse qui, comme moi, pourraient tirer profit de mes belles trouvailles. C'est alors que l'idée de produire un recueil accessible à tous, a germé et pris forme. Comme quoi : « À quelque chose, malheur est bon... »

Je n'ai pas la prétention de fournir des solutions magiques bonnes pour tout, pour tous et pour toujours. Toutefois, je demeure convaincue qu'au hasard de ces réflexions, plusieurs vous feront le plus grand bien. Elles vous aideront à reprendre contact avec vos forces intérieures, à ranimer votre courage et à retrouver votre sérénité. Vous savez, la vie est plus forte que tout. Le printemps, et ses belles promesses, succède toujours à l'hiver, même le plus rigoureux...

C'est ce que je vous souhaite de tout mon cœur.

Nicole Charest 

## Table des matières

Accepter l'inacceptable .....	27	Le pouvoir de la bénédiction .....	28
À chaque jour suffit sa peine.....	3	Les belles pensées.....	34
Affirmation .....	16	Le semblable attire le semblable... ..	14
Allez, respirez ! .....	22	Les forces de l'autoguérison .....	24
Apprendre à déranger les autres.....	15	Les gens qui croisent notre route .....	26
Balayez vos soucis .....	19	L'espoir .....	29
Bibliographie .....	38	L'expérience de vie .....	26
Blâmer vous empêche d'avancer.....	10	L'inquiétude.....	11
Cela aussi passera.....	5	Merci la vie !.....	33
Cher lecteur, .....	1	Ne cessez jamais de chanter !.....	20
Comment se sortir la tête de l'eau ?.....	23	Ne vous torturez pas inutilement.....	15
Découragement : ça ne durera pas.....	3	Nos doutes .....	17
Donner ce qu'on n'a pas .....	18	Persévérance .....	17
Êtes-vous debout à l'intérieur ?.....	10	Peut-être que oui, peut-être que non.....	4
Faire face à la vie .....	12	Pour conquérir la bonne humeur .....	5
Faites toujours de votre mieux .....	27	Pourquoi vos problèmes prennent-ils tant.....	9
Formule de la méthode Coué.....	22	Prendre le temps de se calmer... ..	12
Gérer le stress .....	8	Prière de la sérénité .....	20
Je reprends courage .....	18	Programmations.....	30
Je suis au régime ! De ma vie, je supprime.....	21	Restez debout.....	32
La carotte, l'œuf et le café .....	6	S'écouter parler .....	21
La flamme de l'espoir .....	4	Se défaire de l'inquiétude .....	7
La hutte en feu .....	19	Sincères remerciements.....	2
La méthode Coué et la loi d'attraction .....	22	Soyez indulgents !.....	32
La patience .....	16	Tel un barrage.....	28
L'arbre du mieux-être .....	31	Tout arrive pour une raison .....	13
L'art de lâcher prise .....	7	Tout passe.....	29
L'attitude.....	8	Vivre le moment présent.....	13
La vraie prière de confiance .....	25	Vous croyez aux anges ? Alors... ..	30
Le courage .....	25	Vous êtes unique, mais vos problèmes ne .....	24

## Sincères remerciements

À ma sœur Hélène et mon frère Pierre-Luc qui ont lu et commenté mes choix de textes. Comme toujours, votre point de vue m'est précieux, voire indispensable. Merci également à tous les auteurs, notamment ceux que j'ai pu rejoindre et qui m'ont donné l'autorisation de reproduire leurs écrits.

## À chaque jour suffit sa peine...

Chaque semaine compte deux jours pour lesquels nous ne devrions pas nous faire de souci, deux jours où il ne nous faudrait connaître ni crainte ni appréhension.

Le premier jour, c'est hier, qui porte le fardeau de ses contrariétés, ses erreurs, ses souffrances et ses chagrins. Hier nous a échappé à tout jamais. Tout l'or du monde ne pourrait le faire renaître. Nous ne pouvons défaire les actes accomplis ni reprendre les paroles prononcées. Hier est un jour révolu.

L'autre jour qu'il convient de mettre à l'abri des soucis, c'est demain, avec ses promesses, ses imprévus, ses défis. Demain échappe à notre emprise. Le soleil se lèvera inexorablement dans la splendeur ou derrière un voile de nuages. Jusqu'à son lever, nous ne pouvons miser sur rien, puisque demain n'a pas vu le jour.

Il ne nous reste donc qu'aujourd'hui. Chacun de nous peut mener sa barque pendant une petite journée. Nous ne faiblissons et ne chavirons que si le poids d'hier et de demain – ces deux terribles éternités – s'ajoute aux inquiétudes d'aujourd'hui.

Ce ne sont pas les expériences d'aujourd'hui qui nous désespèrent, c'est l'amertume qu'engendre le remords d'hier, ajoutée à la crainte de demain.

*« S'inquiéter n'enlève rien aux soucis de demain,  
mais mine aujourd'hui de sa force. »*



## Découragement : ça ne durera pas...

Lorsque vous vivez un moment de découragement, pensez qu'il n'y a rien de définitif. Dites-vous que ça ne durera pas. Si la souffrance est très intense, réfugiez-vous quelque part en vous-même pour faire passer la tempête. Et restez là jusqu'à ce que le vent se calme. Le découragement est comme un orage violent. Pendant qu'il fait rage, il est parfois difficile d'imaginer que le beau temps reviendra. Mais il revient inmanquablement. C'est pourquoi il ne faut jamais perdre espoir. Il est préférable d'accepter l'adversité en sachant que, même si pendant une période vous vous sentez accablé, misérable ou découragé, les choses iront mieux ensuite. Les jours se suivent, mais ils ne se ressemblent pas. Même si aujourd'hui il fait tempête, demain ou dans un certain temps, le soleil brillera à nouveau.

— Denis St-Pierre / Site [Évolution 101](#)

*« Se décourager, c'est croire à tort que le soleil ne reviendra pas. »*

## Peut-être que oui, peut-être que non...

Il était une fois un modeste paysan de la vieille Russie. Il était veuf et n'avait qu'un fils. Un jour, son cheval disparut. Tous ses voisins le plaignirent, en disant qu'une bien triste chose était arrivée. « Peut-être que oui, peut-être que non », répondit-il.

Trois jours plus tard, son cheval revint accompagné de trois chevaux sauvages. Les voisins l'envièrent et lui affirmèrent : « Quelle chance tu as ! » Ce à quoi il répondit : « Peut-être que oui, peut-être que non ».

Un jour, son fils tenta de monter l'un des chevaux sauvages, tomba et se fractura une jambe. Les voisins dirent alors : « Quelle malchance ! » – « Peut-être que oui, peut-être que non », répondit une nouvelle fois le paysan.

Trois jours plus tard, les huissiers du tsar vinrent chercher tous les jeunes hommes valides pour les enrôler dans l'armée, et le fils du paysan ne fut pas enrôlé. « Quelle chance tu as ! », déclarèrent les voisins au vieux paysan...

— Nicole Charest, *Petites douceurs pour le cœur*, tome 1, p. 78

*« Nous ne voyons qu'un tout petit bout de notre réalité.  
Qui sait à quoi peuvent être utiles les expériences que nous vivons... »*



## La flamme de l'espoir

Il y a certains jours où il est plus difficile de croire à la joie et au bonheur. On dirait alors que tous les efforts passés pour réorienter notre vie n'ont servi à rien. Nous croyons fermement que nous avons tout essayé en vain. Quand nous nous trouvons ainsi aux portes du désespoir, accordons-nous du repos. Physiquement, si possible. Sinon, recueillons-nous quelques instants et déposons notre fardeau. Nous ne sommes pas seuls. Faisons appel à l'invisible.

Guide intérieur, maître de vie, ange gardien, étoile de l'espoir, intelligence et sagesse universelles, voilà autant de noms pour désigner la même présence accueillante et positive dans notre vie. Choisissons l'image qui nous convient le mieux pour rejoindre cette partie de nous qui est intemporelle et qui régit notre vie.

En toute humilité, demandons que nous soient envoyées des réponses ou des personnes qui nous aideront à retrouver la voie. Même si c'est difficile, renouvelons notre confiance en la vie. Ensuite, demeurons réceptifs aux réponses. Peut-être quelqu'un frappera-t-il à notre porte, peut-être le téléphone sonnera-t-il, peut-être aurons-nous une intuition que nous suivrons. Gardons vive la flamme de l'espoir.

— Recueil de pensées quotidiennes / Magazine 7 jours

## Cela aussi passera...

Il était une fois un roi qui voulait savoir comment prendre moins à cœur les situations désagréables qu'il retrouvait parfois sur son chemin.

Il fit donc venir son conseiller royal et lui soumit le problème : « Je veux que tu trouves quelque chose, une solution miracle qui résoudra toute crise qui se présentera à moi au cours de mon existence. Fais-moi un porte-bonheur, une potion magique, enfin, quoique ce soit qui me procurera protection... »

Le conseiller royal sortit et mit au point quelque chose de son cru. Il revint le jour suivant, tenant un écrin dans ses mains. Il le remit au roi en disant : « Votre Majesté, ceci vous aidera à affronter n'importe quelle tempête. »

Le roi ouvrit la boîte et y découvrit une bague d'une élégance toute simple. Il en éprouva une certaine colère, car il pensa que son conseiller s'était moqué de lui en concevant quelque chose d'inutile.

Mais en la tournant dans sa main, il remarqua une inscription gravée sur le métal précieux et sur laquelle il pouvait lire : « Cela aussi passera... » Il se retourna vers son conseiller, attendant une explication.

« Votre Majesté bien-aimée, peu importe ce qui vous arrivera dans la vie, vous n'aurez qu'à regarder cette bague. Elle vous rappellera que, quelle que soit la situation, celle-ci est momentanée. Elle passera, elle aussi. Oui, vous verrez, le ciel se dégagera, le blé germera, et le soleil se lèvera à nouveau. »

— Nicole Charest, *Petites douceurs pour le cœur*, p. 167

*« Tout lasse. Tout casse. Tout passe. »*

*Proverbe français*



## Pour conquérir la bonne humeur

Quand les temps sont durs pour vous, que toute chose vous semble contraire, quand le ciel est sombre et que vous n'y voyez briller aucune lueur, alors c'est justement le moment de montrer de quel métal vous êtes fait. S'il y a du bon et du solide en vous, l'adversité le fera sortir. C'est ce qu'un homme accomplit malgré les circonstances, plutôt qu'à cause des circonstances, qui donne la mesure de sa valeur.

Quand, en vous réveillant le matin, vous vous sentez sombre et découragé parce que des choses désagréables vous attendent, mettez-vous fermement dans l'esprit que – adviene que pourra – vous ferez de ce jour particulier un des bons jours de votre vie. Alors, au lieu d'une journée manquée, de temps perdu et d'occasions gâchées, vous triompherez du mauvais vouloir ambiant, vous accomplirez infiniment plus, infiniment mieux que si vous aviez donné libre cours à votre tristesse.

— Orison Swett Mardon

## La carotte, l'œuf et le café

Une jeune femme en visite chez sa mère lui dit que sa vie est tellement difficile qu'elle ne sait pas si elle peut continuer. Elle veut abandonner, elle est fatiguée de se battre tout le temps. Il semble qu'aussitôt qu'un problème est réglé, un autre apparaît.

Sa mère l'amène alors dans la cuisine. Elle remplit trois chaudrons d'eau et place chacun sur la cuisinière à feu élevé. Bientôt, l'eau commence à bouillir.

Dans le premier chaudron, elle place des carottes, dans le deuxième, elle met des œufs et dans le troisième, elle met des grains de café moulus. Elle les laisse bouillir sur le feu sans dire un mot.

Après 20 minutes, elle retourne à la cuisinière. Elle sort les carottes et les place dans un bol. Elle fait la même chose avec les œufs. Puis, elle verse le café dans une carafe. Se tournant vers sa fille, elle dit : « Dis-moi, que vois-tu ?

– Des carottes, des œufs et du café », répond sa fille.

La femme l'amène plus près et lui demande de toucher les carottes. La fille s'exécute et remarque qu'elles sont toutes molles et sans consistance.

La mère lui demande alors de prendre un œuf et de le briser. La fille observe qu'il est cuit dur. Finalement, la mère lui demande de goûter au café.

La fille sourit alors qu'elle hume son arôme riche et demande alors : « Qu'est-ce que ça veut dire maman ? »

Sa mère lui explique que chaque aliment a été plongé dans la même eau bouillante, mais que chacun a réagi différemment. Quant aux grains de café, eux, ils ont réagi de façon unique. Après avoir été immergés dans l'eau bouillante, ils ont changé l'eau.

« Lequel es-tu ? demanda la mère à sa fille. Lorsque l'adversité frappe à ta porte, comment réponds-tu ? Es-tu une carotte, un œuf ou un grain de café moulu ? Penses-y...

– Es-tu la carotte qui semble forte, mais qui dans la douleur et l'adversité devient molle et perd sa force ?

– Es-tu un œuf dont le cœur est malléable au début, mais qui devient dur et inflexible avec les problèmes ? Ta coquille reste-t-elle intacte à l'extérieur mais es-tu encore plus dure à l'intérieur ?

– Ou es-tu comme un grain de café moulu ? Le grain change l'eau, il change la source de sa douleur. Lorsque l'eau devient chaude, il relâche sa fragrance et sa saveur. Si tu es comme un grain de café moulu, tu deviens meilleure et tu sais changer la situation autour de toi lorsque le pire survient. »

*Comment réagissez-vous face à l'adversité ? Comme une carotte, un œuf ou un grain de café moulu ?*

## Se défaire de l'inquiétude

L'inquiétude est quelque chose que nous connaissons tous et qui apporte un sentiment bien pesant, voire extrêmement oppressant. Mais à quoi sert-elle cette inquiétude ? À RIEN !

Non seulement l'inquiétude ne nous protégera pas d'éventuelles difficultés (il arrivera de toute façon ce qui doit arriver, et ce n'est pas le fait d'être inquiet ou pas qui changera quoi que ce soit) mais en plus, quand nous sommes dans l'inquiétude, nous sommes tellement absorbés par elle que nous ne pouvons être disponibles à l'instant présent, ce qui nous empêche de profiter des bonnes choses (petites ou grandes) qui surviennent entretemps sur notre route.

L'inquiétude arrive lorsque nos pensées nous emmènent vers des projections négatives sur l'avenir. On craint de voir arriver un événement fâcheux ou douloureux, mais concrètement, il ne s'agit que d'une illusion, d'une possibilité oui, mais absolument pas d'une certitude sur l'avenir. Ce n'est qu'un scénario possible parmi tellement d'autres envisageables et plus positifs.

Si quelque chose de négatif devait arriver, il sera toujours temps de s'en préoccuper. Il ne sert donc à rien de se tracasser pour quelque chose qui n'existe pas ici et maintenant et qui n'existera sans doute jamais. L'inquiétude n'est pas une fatalité ; c'est à chacun d'agir pour recadrer ses pensées sur ce qui existe vraiment et dire « stop » lorsque son esprit s'apprête à l'emmenner vers un futur imaginaire fort sombre.

Tout est question de discipline intérieure. Plus on s'entraîne à barrer la route à ces pensées d'inquiétude qui ne font que nous pourrir la vie ; plus vite, on y parvient. Cependant, rien ne se fera contre notre volonté... Chacun demeure libre de choisir sa route : soit de rester dans l'inquiétude ou de tenter une autre approche pour en sortir.

— Laure Zanella / Blog [Lavieetc.](http://Lavieetc.com)

*« Lorsque vous imaginez des scénarios négatifs,  
faites aussi l'effort d'imaginer les autres possibilités,  
incluant les scénarios positifs. »*

---

## L'art de lâcher prise

« Il était une fois un homme qui voulait attraper un papillon. Il courait inlassablement après ce superbe spécimen, lorsque soudain, à bout de souffle, il s'arrêta pour respirer. Il s'assit dans le champ et s'enivra de la beauté de cette journée d'été, humant avec délice le parfum des fleurs sauvages, admirant les hautes montagnes qui se profilaient au loin. Soudain, le papillon se posa gentiment sur son épaule. »  
Fin de l'histoire.

Quand nous lâchons prise et que nous décrochons de notre idée fixe, nous nous ouvrons au moment présent et à toutes les expériences susceptibles de favoriser notre épanouissement. Tout se met en place pour notre plus grand bien.

## Gérer le stress

Un jour, un conférencier expliquant la gestion du stress à son auditoire, lève un verre d'eau et demande :  
« Combien pèse ce verre d'eau ? »

Les réponses vont de 220 grammes jusqu'à 450.

Le conférencier réplique : « Le poids absolu de ce verre n'a aucune importance. Tout dépend de la durée pendant laquelle vous le tenez.

« Si je le tiens une minute, ce n'est pas un problème. Si je dois le tenir pendant une heure, j'aurai de la douleur dans le bras. Si je le tiens pendant toute la journée, vous allez devoir appeler une ambulance. Dans tous les cas, c'est le même poids, mais plus longtemps je dois le supporter, plus il devient lourd.

« Et c'est le même cas avec la gestion du stress. Si on porte un fardeau tout le temps, tôt ou tard, comme le fardeau devient de plus en plus lourd, on aura peine à continuer. Comme pour le verre d'eau, vous devez le déposer pour un moment et vous reposer avant de le reprendre. Quand on est frais et dispos, on est apte à porter son fardeau.

« Donc, avant de retourner à la maison ce soir, déposez votre fardeau de travail. Ne l'apportez pas à la maison. Vous pourrez le reprendre demain. Quel que soit le fardeau que vous portiez maintenant, laissez-le pour un moment si vous le pouvez. Relaxez. Reprenez-le plus tard quand vous serez reposé. La vie est courte. Profitez-en ! »

— Nicole Charest, *Petites douceurs pour le cœur*, tome 1, p. 75

*« Si vous pouvez faire quelque chose pour régler vos problèmes, inutile de vous inquiéter ;  
si vous ne pouvez rien y faire, il est tout aussi inutile de vous inquiéter. »*

*Dalai-lama*

---

## L'attitude

L'attitude est plus importante que les faits, que le passé, l'éducation, l'argent, les circonstances, l'échec ou le succès. Plus importante que ce que les autres pensent ou disent ou font. Plus importante que l'apparence, le talent ou l'expérience.

Le plus remarquable, c'est que nous avons le choix, tous les jours, de l'attitude que nous prendrons pour la journée. Nous ne pouvons pas changer notre passé, nous ne pouvons changer ce que les gens vont faire. Nous ne pouvons changer l'inévitable. Le seul pouvoir que nous avons est de jouer avec notre attitude...

*« Deux hommes regardent à travers les barreaux de leur prison.  
L'un d'eux voit de la boue, l'autre, des étoiles... »*

## Pourquoi vos problèmes prennent-ils tant de place ?

La grande majorité de nos problèmes prennent beaucoup plus de place qu'ils ne le devraient en réalité. Si vous revenez dix ans en arrière, combien de vos peurs se sont concrétisées ? Combien de choses que vous aviez imaginées se sont produites ? Très peu, n'est-ce pas ? Il est très difficile de prévoir l'avenir et très souvent, rien ne se passe comme nous l'avions imaginé. Ce que nous redoutions tant n'est jamais arrivé et des événements que nous n'attendions pas du tout se sont produits, indépendamment de notre volonté.

La question est : puisqu'il est très difficile de savoir ce qui se produira, à quoi cela sert-il de se faire du souci ? Partez du principe que 95% de vos peurs actuelles ne se produiront jamais. Le simple fait d'en prendre conscience devrait vous aider à lâcher prise. La plupart du temps, votre esprit est accaparé par des fantômes et le plus incroyable, c'est que même avec l'expérience, nous n'en tirons que très peu de leçons et reproduisons les mêmes erreurs.

Lorsqu'un problème m'accapare, je fais le chemin inverse : je me projette dans 10 ans. Cela suffit en général pour me faire prendre conscience que, compte tenu du temps, un problème ne peut en fait pas vraiment exister... Dans 10 ans, ce qui vous prend la tête aujourd'hui vous paraîtra totalement insignifiant. Je répète, dans 10 ans, ce qui vous prend la tête aujourd'hui vous paraîtra totalement insignifiant.

Ce sont nos peurs, nos attachements, nos résistances aux changements qui créent la souffrance. Si vous viviez dans la confiance, tous vos soucis s'envoleraient en une fraction de seconde ! Vous comprendriez intérieurement que sans essayer de manipuler la vie et en laissant toute chose se déployer naturellement, tout arrive en fait à point nommé. La plus grande difficulté est d'arriver à croire cela et de faire confiance. La confiance est la clé qui permet de tout lâcher, en premier lieu vos tensions. La confiance vous fait poser des actes justes au bon moment car vous n'agissez plus par conditionnement, mais à partir de votre être.

Le mental adore les problèmes. En fait, il ne peut survivre que s'il y a des problèmes. Comme s'il jouait à faire des mots croisés, le mental cherche son occupation et s'ennuie très vite sans problème. Il en fabrique donc sans cesse et vous vole une énergie considérable pour y arriver. La solution consiste donc à vous rendre compte de la supercherie. Mettez votre mental sur « off », cessez d'écouter son bavardage incessant et vivez dans l'instant présent qui lui, n'a aucune exigence.

— Fabrice Béal / Blog [Méthode Coué](#)

*« Il n'y a rien qui soit entièrement en notre pouvoir, sinon nos pensées. »*



*« Ne vous laissez pas persuader que vos maladies sont chroniques, que vos ennuis ne cesseront jamais : rien n'est éternel en ce monde visible, mais tout est renaissance. Vous pouvez, à la seconde même, par le seul pouvoir de votre pensée créatrice, renaître à une existence nouvelle. »*

*Marcelle Auclair*

## Blâmer vous empêche d'avancer

Lorsque différentes espèces d'arbres sont soumises aux mêmes conditions difficiles (par exemple, un sol très pauvre), certaines se développent alors que d'autres dépérissent. Il en va de même pour les êtres humains. Dans les mêmes conditions, quelques-uns évoluent alors que d'autres régressent. Pourquoi ? Simplement parce que certains renoncent à blâmer quelqu'un ou quelque chose pour leurs difficultés ; alors que d'autres blâment leurs conditions difficiles. Et ceci leur donne une excuse pour ne rien faire.

Lorsque vous blâmez une source externe pour vos problèmes ou votre stagnation, vous renoncez à votre capacité de réagir. Le blâme vous empêche d'assumer votre responsabilité de corriger la situation. Vous renoncez ainsi à votre pouvoir de surmonter la difficulté. Il y a toujours quelque chose à faire. Parfois, la seule solution possible est de changer notre état d'âme. Mais c'est déjà un grand pas dans la bonne direction.

Tant que quelqu'un ou quelque chose est responsable de ce que vous ressentez, vous renoncez à votre pouvoir de changer votre vie. Vous abdiquez votre confiance en vous et vous devenez esclave du monde extérieur. Reconnaissez plutôt que vous avez la capacité de vous transformer intérieurement malgré les conditions et contraintes externes. Il faut comprendre une fois pour toutes que les conditions ne sont jamais déterminantes. Bien sûr, on ne peut pas les ignorer ou les négliger tout à fait, mais pour avancer, il faut savoir que les choses importantes à votre développement ne dépendent que de vous.

— Denis St-Pierre / Site [Évolution 101](#)

*« On blâme aisément les circonstances, mais on s'en sert rarement pour s'améliorer. »*

---

## Êtes-vous debout à l'intérieur ?

Un garçon se promène dans un grand magasin avec sa mère. Il arrive au rayon de jouets et avise un clown monté sur un ballon. Sa mère le laisse jouer et va regarder un autre rayon. Il pousse le clown, celui-ci bascule et remonte. Il le pousse plus fort, même chose.

Étonné, il le pousse de toutes ses forces, d'un grand coup, avec ses deux poings. Le clown bascule, tombe à terre et, à l'ébahissement du gamin, remonte et se relève.

Sa maman arrive et voit sa stupeur. Elle lui demande : « À ton avis, pourquoi se relève-t-il lorsque tu le frappes, même du plus fort que tu peux ? »

Le gamin réfléchit un moment, puis répond : « Je ne sais pas. C'est sans doute parce qu'il est toujours debout, à l'intérieur ! »

*Et vous, êtes-vous, ou non, debout à l'intérieur de vous-même ?*

## L'inquiétude

L'inquiétude nous donne l'illusion que nous faisons réellement quelque chose pour régler un problème ou éviter un tort. En réalité, tout ce que nous faisons, c'est augmenter au maximum notre niveau d'anxiété et créer un stress négatif en nous-mêmes. C'est comme faire tourner nos roues dans le sable — on dirait qu'il y a beaucoup de mouvement, mais nous n'allons nulle part. L'inquiétude est très amusante pour notre ego, mais elle est une absurdité totale pour notre esprit.

Nos sujets d'inquiétude peuvent varier de l'emploi de notre conjoint à l'économie mondiale. Nous nous en faisons peut-être pour des catastrophes qui ne se sont jamais produites et qui ne se produiront jamais. Nous nous inquiétons peut-être de ce qu'une autre personne devrait ou ne devrait pas penser, ressentir, vouloir, avoir ou faire.

Lorsque nous nous inquiétons au sujet des problèmes des autres, nous oublions d'avoir confiance qu'eux-mêmes et leur Puissance supérieure peuvent s'en occuper. Nous nous détournons de l'espoir et de la foi naturels de notre esprit et plutôt, nous laissons le champ libre à la tentative futile de notre ego pour contrôler des gens et des événements. Nous évitons aussi les pensées constructives au sujet de nous-mêmes et de nos propres problèmes. L'inquiétude est véritablement une perte de temps et d'énergie, mais elle est souvent notre réaction aux problèmes des autres.

Nous imaginons parfois tous les malheurs qui pourraient arriver à nos parents, nos enfants, notre conjoint, nos amis et nos collègues de travail. Nous avons peut-être l'impression que toute cette inquiétude les aide de quelque façon ou au moins, leur prouve que nous nous soucions d'eux. Nous croyons sans doute que notre inquiétude est naturelle et indépendante de notre volonté.

Nous pouvons apprendre à reconnaître la différence entre la bienveillance et une inquiétude inefficace. Nous pouvons renoncer à nos pensées anxieuses sur ce qui pourrait arriver aux personnes qui nous sont chères, et porter toute notre attention sur les véritables choix et les vrais problèmes auxquels nous avons à faire face. Nous pouvons renoncer à la peur de notre ego et la remplacer par la foi, l'espoir, l'amour et la confiance en notre esprit.

— Veronica Ray, *Choisir d'être heureux*, p. 101

*« La seule façon d'être heureux est de cesser de s'inquiéter  
de ce qui se situe au-delà de notre bonne volonté. »*

*Épictète*



*« Quand on est allé si loin qu'on ne peut plus faire un pas de plus,  
on a seulement fait la moitié de ce qu'on est capable de faire. »*

*Proverbe Groenlandais*

## Prendre le temps de se calmer...

Un jeune éléphant pataugeait au bord d'un ruisseau tant et si bien qu'il perdit la petite chaîne que son dresseur lui avait placée à la patte.

« Quoi ! Qu'est-ce qui m'arrive... AAarrrrggh, j'ai perdu ma chaîne ! » s'écria l'éléphant au comble de la panique. En effet, celle-ci s'était détachée et était tombée au fond du ruisseau.

Il chercha donc désespérément à retrouver cette précieuse chaînette, mais en vain car il ne vit rien qui y correspondait. Très inquiet, il agita sa trompe dans tous les sens, essayant tant bien que mal de la rattraper. Il remua tellement l'eau que celle-ci devint tout à fait trouble. Et plus il secouait sa trompe et plus le sable remontait à la surface, compromettant encore plus ses chances de retrouver ce précieux objet.

Soudain, l'éléphant entendit quelqu'un rire à gorge déployée. Furieux, il releva la tête et vit, sur un rocher au bord de l'eau, une petite grenouille qui s'esclaffait, le sourire fendu jusqu'aux oreilles. Elle riait, elle riait..., la bouche grande ouverte.

« Coah ! Coah ! Coah ! Coah !... »

— Pourquoi trouves-tu ça drôle ? J'ai perdu ma chaîne et ça te fait rire ?

— Ce qui est drôle, c'est de voir à quel point tu t'agites. Calme-toi, mon vieux, et tout ira mieux ! »

Quelque peu honteux, l'éléphant suivit le conseil de la grenouille. Il se calma et cessa d'agiter sa trompe. L'eau redevint calme, puis peu à peu le sable retomba. Alors, tout au fond du ruisseau, l'éléphant entrevit sa chaînette intacte. Il la saisit donc avec sa trompe et la remit autour de sa patte, sans oublier d'en remercier la petite grenouille...

*« Si la tranquillité de l'eau permet de refléter les choses,  
qu'en est-il de la tranquillité de l'esprit ? »*



## Faire face à la vie

Un jeune homme, qui venait d'entreprendre ses études dans un collège renommé, devait utiliser des béquilles pour tous ses déplacements sur le campus. C'était un garçon sympathique, sociable et optimiste qui eut tôt fait de se mériter le respect et l'amitié de ses camarades de classe.

Un jour, un de ses collègues lui demanda quelle était la cause de sa maladie. « La paralysie infantile », répondit-il. Sa réponse succincte indiquait clairement qu'il ne désirait pas donner plus de détails, mais l'ami poursuivit : « Avec une pareille malchance, comment fais-tu pour être aussi joyeux ? »

— Oh, répondit-il avec un sourire, la maladie n'a jamais touché mon cœur. »

## Vivre le moment présent

Vivre le moment présent, c'est être attentif et réceptif à la Vie, telle qu'elle s'offre à nous ; c'est faire en sorte que la pensée soit au même diapason que le corps ; c'est vivre « ici et maintenant ». Comme notre attention ou notre conscience ne peut être à deux endroits à la fois, nous ne pouvons être attentifs à ce qui se passe autour de nous si nous sommes dans nos pensées ; pas plus que nous ne pouvons être dans nos pensées si nous sommes pleinement attentifs à ce qui se passe autour de nous. Une fois que nous savons ça, nous avons les clés pour sortir de notre mental et nous reconnecter à l'instant présent.

Il suffit donc de fixer son attention sur ce qui se passe à l'extérieur de nous, c'est-à-dire ce qui nous entoure. Voyons la lumière, les formes, les couleurs, les textures. Écoutons les bruits sans les juger. Entendons le silence qui les anime. Touchons quelque chose, n'importe quoi, sentons et reconnaissons leur essence. Sentons le mouvement de l'air qui entre et sort de nos poumons.

Une autre façon d'y arriver est celle-ci : tout en prenant conscience de nos pensées, nos paroles, nos gestes et nos actes, décrivons mentalement ce que nous sommes en train de faire, un peu comme si nous en faisons la narration à quelqu'un. Exemple : « Je prends mes clés, j'ouvre la porte de ma voiture, j'y dépose mes achats, j'ajuste mon rétroviseur, etc. » En mettant ainsi tous nos sens en éveil, notre mental se tait, laissant place à une présence, un calme, une paix en nous.

Tout ce que nous n'aurons jamais à affronter et à envisager dans la vie réelle, c'est cet instant, alors que nous ne pouvons le faire dans le cas de projections mentales imaginaires. Demandons-nous quel « problème » nous avons à l'instant, et non celui que nous aurons l'an prochain, demain ou dans cinq minutes ? Qu'est-ce qui ne va pas en ce moment ?

Nous pouvons composer avec le présent, mais jamais avec le futur. Et nous n'avons pas à le faire puisque la solution ou la ressource se présentera à nous au moment opportun.

*« L'instant présent est le seul qui nous appartient. C'est lui qui devient la piste désignée à tout nouveau départ et qui détermine notre vie future. La vie, c'est maintenant ! »*

*Louis-Marie Parent*

---

## Tout arrive pour une raison

Il y a un plan, beaucoup plus grand que ce que nous pouvons imaginer. Et tout ce que la vie nous apporte correspond à ce plan, fait partie intégrante de ce grand tout qui demeurera toujours hors de notre compréhension. Rien n'arrive par accident et tout ce qui se produit est lié de manière complexe à quelque chose de beaucoup plus grand.

Sachant cela, toutes les expériences de la vie – tragiques ou extatiques – prennent alors une toute autre signification. De même, vous n'abordez plus les défis de la vie de la même façon.

## Le semblable attire le semblable...

Presque tout le monde est d'accord pour dire que nous changeons parce que les choses changent. Il s'agit là d'une évidence, simple constatation de la transformation de chacun au fil des années et des circonstances. Mais le plus important reste de s'ouvrir à la perspective inverse : « Les choses changent quand c'est nous qui changeons. »

Il en est ainsi parce que la nature du monde qui nous entoure est vibratoire, que nos pensées ont une fréquence et que toute énergie attire une énergie semblable.

Chacun conviendra que l'on peut qualifier de hautes fréquences les pensées de joie, d'amour et d'abondance. Lorsque nous avons de telles pensées, nous sommes alors en paix avec ce qui nous entoure et devenons, dans ces conditions, réellement capables d'avancer dans le sens de nos désirs.

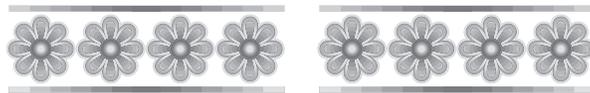
Quant à la peur sous toutes ses formes, qu'il s'agisse du découragement, de la jalousie, de la rancune ou bien de l'égoïsme, elle génère inévitablement de basses énergies.

Puisqu'il existe une véritable attraction vibratoire de nos pensées par rapport aux circonstances, notre objectif va consister à passer d'une énergie négative à une énergie positive afin d'entrer en résonance avec le meilleur. Pour déterminer avec justesse la nature de la vibration que l'on émet, il suffit d'identifier le sentiment que l'on ressent.

Pour élever notre vibration, portons volontairement notre attention essentiellement sur ce qui est positif.

— Christian Bourit, *La vibration du bonheur*, p. 15

*« Nous sommes des êtres vibratoires.  
Dès que nous émettons une nouvelle fréquence,  
les conditions et les circonstances évoluent. »*



*« L'univers dira toujours oui à vos pensées.  
Si vous avez des pensées négatives, l'Univers dira: "Je suis d'accord avec toi"  
et vous apportera des résultats négatifs.  
Si vous avez des pensées positives, l'Univers dira: "Je suis d'accord avec toi"  
et vous apportera des résultats positifs.  
Dans chaque situation, l'Univers dira OUI. »*

*Joe Vitale*

## Apprendre à déranger les autres

**A**u premier abord, une telle affirmation a de quoi surprendre. En effet, après s'être entendu répéter pendant des années et des années qu'il ne fallait surtout pas déranger les autres, il est plutôt surprenant de lire qu'au contraire, il faut apprendre à « déranger ».

Ça ne signifie pas pour autant qu'il faille devenir un être collant, pénétrant, hautain... Cela signifie plutôt : faire appel à eux, leur montrer que nous avons besoin d'eux, qu'eux aussi sont importants.

Nous aimons tous rendre service aux autres. Pourquoi ? D'une part, en leur rendant service, nous nous rendons nous-même service, car en leur faisant plaisir, nous en retirons une satisfaction personnelle. D'autre part, notre orgueil fait que nous avons beaucoup moins de mal à donner qu'à prendre.

*Retenons donc trois choses :*

1. La première est que nous devons apprendre à être assez humble pour aller vers les autres, leur demander un service, les « déranger ».
2. La seconde est qu'il faut bien comprendre qu'en nous dérangeant, les autres nous montrent qu'ils ont besoin de nous ; ils nous montrent que nous avons, nous aussi, une certaine importance à leurs yeux.
3. La troisième est qu'en nous dérangeant, ils font acte de vie par rapport à nous et nous permettent, de même, de faire acte de vie par rapport à eux.

Au total, tâchons de nous poser la question à savoir si effectivement, nous « dérangeons » ou si ce n'est pas plutôt notre orgueil qui nous fait éprouver une certaine pudeur à « demander » aux autres.

— Patrick Estrade, *Vivre sa vie*, p. 121

*« Donne tant que tu as. Quand tu n'as plus rien, demande.  
Donne à d'autres l'occasion de te faire du bien.  
C'est une secrète et une très fine charité. »*

*Lanza del Vasto*



## Ne vous torturez pas inutilement

**E**n présence d'un événement malheureux, déjà accompli, auquel par conséquent on ne peut rien changer, il ne faut surtout pas s'abandonner à la pensée qu'il pourrait en être autrement, et encore moins réfléchir à ce qui aurait pu le détourner ; ceci porte la dégradation de la douleur jusqu'au point où elle devient insupportable et fait de l'homme un bourreau de lui-même.

— Schopenhauer, *Aphorismes sur la sagesse de la vie*

## La patience

La vie est parsemée de difficultés, des petites et des plus importantes. Nous sommes tous confrontés à divers obstacles ou épreuves.

Le problème est que nous attendons souvent des solutions immédiates à ces difficultés, en oubliant que la vertu céleste de la patience est nécessaire. La patience consiste à rester imperturbable en toute circonstance, sans vouloir réduire à néant toutes les formes d'adversité qui nous échoient.

Tous ceux qui aspirent à l'éveil se doivent de comprendre que, dans une existence, il doit y avoir des périodes d'accélération et d'autres de ralentissement. Alors, ne vous agacez plus contre l'attente, appréciez ce que vous vivez au rythme où cela se présente. Sachez vous libérer de vos impatiences inutiles qui ne changeront rien à ce qui doit être.

La patience, comme la méditation, s'acquiert et s'exerce. Elle demande un effort de concentration et de maîtrise de soi qui est opposé, en général, à l'agitation naturelle, à l'impatience innée. La patience n'est pourtant pas l'inertie. Elle est dynamique, elle avance toujours vers un but et elle est toujours accompagnée de paix.

La patience permet de se préparer à quelque chose et ce, au rythme nécessaire de son accomplissement. C'est un état d'esprit qui ne cherche pas à critiquer, comparer, juger, ou toujours saisir les situations liées aux émotions telles que la colère, la rancune, le ressentiment, la jalousie, etc. L'essentiel de la patience, c'est l'attitude d'esprit qui ne cherche pas à nuire à autrui et qui est dépourvue d'agressivité.

Dans le monde, la patience procure la beauté. Dans le silence et l'attente, quelque chose grandit en vous, votre être authentique se déploie.

— Hélène Sayen, *Tomber malade : un cri de l'âme ?*

« La patience est la clé du bien-être. »

Mahomet

---

## Affirmation

« L'Univers infini dans lequel je me trouve est complet et parfait. Je crois en une puissance qui m'est infiniment supérieure, qui m'habite à chaque instant du jour. Je m'ouvre à la sagesse intérieure, sachant qu'il n'existe qu'une intelligence dans cet univers. De cette intelligence émanent toutes les réponses, toutes les solutions, toutes les guérisons et toutes les nouvelles créations. J'ai confiance en cette puissance et intelligence car je sais que tout ce que je dois connaître me sera révélé et que tout ce dont j'aurai besoin me sera donné en temps et lieux voulus. Tout est bien dans le monde qui est le mien. »

— Louise Hay, *Transformer votre vie*, p. 30

## Nos doutes

Les doutes viennent de l'intellect. Ils limitent complètement notre intelligence universelle. Le doute est le contraire de la confiance ; sans confiance, vous ne pouvez pas activer votre intelligence. Lâcher prise, c'est avoir confiance : confiance en la vie, en l'infinie sagesse qui existe en chaque être humain. Celui qui n'a pas confiance ne peut pas lâcher prise. Il doit s'accrocher à tout ce qu'il trouve. Ce manque de confiance en la vie est une action qui provoque une réaction équivalente. Celui qui n'a pas confiance en la vie ne peut pas s'attendre à ce que la vie le porte, lui apporte du bien. Ainsi il limite considérablement ses possibilités. Celui qui veut atteindre un but et qui, en même temps, doute d'y parvenir, a peu de chance d'y arriver. Par ses doutes, il bloque le flux de la vie. En conséquence, même s'il atteint son objectif, cela lui demandera beaucoup de temps et d'énergie.

À travers le lâcher-prise (confiance), la vie peut couler. Notre intelligence universelle peut se manifester. Cette intelligence universelle est parfois nommée supra-conscience ou Dieu.

*En résumé :*

Le lâcher-prise est le contraire de la faiblesse ; il active en chaque être humain une intelligence inimaginable, ce qui signifie concrètement :

- \* Acceptez l'état présent ;
- \* Ne jugez pas ;
- \* Ne pensez pas au chemin ;
- \* Ne luttez pas pour le but ou contre l'état présent ;
- \* Ne vous concentrez pas sur le but ;
- \* Ne doutez pas d'atteindre votre but.

— René Egli, *Le principe LOL<sup>2</sup>A*, p. 129



## Persévérance

C'est l'histoire de deux grenouilles qui tombent dans une jarre pleine de lait. Elles essaient de sortir en sautant mais elles n'ont pas d'appui et les parois sont trop lisses.

Découragée par toutes ces vaines tentatives, l'une des grenouilles finit par renoncer : elle se laisse couler et se noie.

L'autre continue et nage sans répit, agitant inlassablement les pattes dans le liquide blanc. Au petit matin, elle se retrouve assise sur une motte de beurre...

*« Faites du second effort votre seconde nature. »*

## Donner ce qu'on n'a pas

Il est des gens qui, malgré l'envie qu'ils ont d'être heureux, ont bien du mal à se brancher sur les ondes du bonheur : ceux qui semblent vraiment accablés de tous les maux à la fois par un sort ingrat, ceux qui sont pauvres, malades, souvent solitaires, à moins que maltraités par ceux qu'ils chérissent.

Ceux-là peuvent demander : « Comment donnerais-je pour recevoir ? Je n'ai rien... » Or, nous pouvons donner ce que nous n'avons pas... Voici comment.

Vous êtes malade ? Mais qui vous empêche d'envoyer des pensées créatrices de santé à tous ceux à qui vous pensez, à tous ceux que vous rencontrez ? Vous êtes pauvre ? Souhaitez l'abondance à tous les êtres. Vous êtes mal aimé ? Donnez à chacun en particulier et au monde entier de vivantes pensées d'amour. Vous vivez dans un milieu où tout n'est que querelles et mauvaise volonté ? Émettez sans arrêt des ondes de paix, des ondes harmonieuses.

Chacune de vos pensées rejoindra le grand patrimoine de vie, de plénitude de tous les biens. Vous mettrez en action des forces vibrantes et pures, d'une efficacité toute-puissante, qui se propageront en ondes, et vous reviendront. Et vous constaterez, un jour, que certains éléments nouveaux se seront insinués dans votre propre existence. Vous commencerez par vous sentir plus calme, mieux portant, plus joyeux ; vos affaires sembleront plus prospères, jusqu'au moment où les pensées de bonheur que vous aurez émises se réaliseront pour vous par des détours insoupçonnés, dont vous ne pouvez prévoir l'ampleur dans l'état où vous êtes actuellement. C'est la « loi du retour » sous sa forme la plus magnifique.

Aujourd'hui, efforcez-vous de donner, par vos vœux, par vos pensées, ce dont vous manquez à tous ceux que vous rencontrez, connus et inconnus... Et vous verrez...

— Marcelle Auclair, *Le livre du bonheur*, p. 88

*« Le sage sait que plus il donne aux autres, plus il a pour lui-même. »*

*Lao-Tseu*



## Je reprends courage

**A**lors que nous croyons être au bout de nos ressources, que le courage nous abandonne et que nous avons épuisé toutes nos possibilités logiques, un miracle se produit... Soudain, la solution jaillit, la bonne personne se présente sur notre route, les forces nous reviennent. Que s'est-il passé ? C'est bien simple : nous avons enfin donné une chance à la Vie d'apporter ses solutions. Tant que nous prétendons pouvoir tout régler nous-mêmes, la sagesse universelle nous laisse aller. Quand, à bout de forces, nous lâchons prise, elle se penche sur nous et nous montre gentiment le chemin à prendre pour sortir de l'impasse. Ne nous débattons plus et acceptons d'être guidés.

— Recueil de pensées quotidiennes / Magazine 7 jours

## La hutte en feu

Le seul survivant d'un naufrage fut emporté par les vagues sur une petite île déserte. Tous les jours, il pria pour que quelqu'un vienne le sauver et scrutait l'horizon pour entrevoir le moindre signe d'aide, mais personne ne venait jamais.

Il décida donc de se bâtir une petite hutte avec des branches d'arbres morts et des feuilles de palmier afin de se protéger contre les intempéries, les animaux, ainsi que pour mettre à l'abri les quelques possessions qu'il avait sauvées du naufrage. Après une semaine de travail assidu, sa hutte fut complétée et il en était très fier.

Quelques jours plus tard, alors qu'il revenait de chasser pour se procurer de la nourriture, il trouva sa petite hutte en feu. Déjà qu'il se sentait terriblement malchanceux de se retrouver seul, égaré sur une île déserte, encore fallait-il que le pire lui arrive. Il perdit tout dans cet incendie.

Après le choc initial, le chagrin et bientôt la colère, l'envahirent. Il se mit à genoux sur la plage et s'écria : « Mon Dieu, comment avez-vous pu me faire ça ? » Complètement découragé et fatigué, il se mit à pleurer à chaudes larmes et s'endormit ainsi sur la plage.

Très tôt, le lendemain matin, il fut réveillé par le bruit d'un bateau qui approchait de son île. Il était ainsi sauvé. Arrivé sur le bateau, il demanda au capitaine : « Comment avez-vous su que je me trouvais ici ?

— Nous avons vu votre signal de fumée », répondit le capitaine.

— Nicole Charest, *Petites douceurs pour le cœur*, tome 1, p. 156

*« Souvent, ce qui nous semble être la fin est, en fait, un nouveau départ. »*

---

## Balayez vos soucis

Ce soir, en vous déshabillant, pensez intensément que vous enlevez, en même temps que vos vêtements, tous vos soucis de la vie quotidienne. Remerciez ces vêtements d'avoir été de bons serviteurs. Trouvez le plus de raisons possible de louer cette journée écoulée, et les êtres que vous avez rencontrés. Imbu de ces pensées de reconnaissance, — la reconnaissance et la louange sont parmi les pensées-force les plus efficaces et les plus bienfaitantes, — couchez-vous.

Refusez les lectures sinistres, ou qui engendrent l'agitation. Si en fermant les yeux, une de vos préoccupations habituelles se présente à votre esprit, faites mentalement le geste de la balayer du revers de la main. Si elle se fait insistante et se présente à vingt reprises, soyez aussi tenace qu'elle et balayez-la vingt fois encore, puisqu'il le faut. C'est vous qui aurez le dernier mot.

— Marcelle Auclair, *Le livre du bonheur*, p. 52

## Ne cessez jamais de chanter!

**A**vez-vous déjà observé l'attitude des oiseaux devant l'adversité ? Pendant des jours et des jours, ils font leur nid, recueillant des matériaux parfois ramenés de très loin. Et lorsqu'ils ont terminé et qu'ils sont prêts à déposer les œufs, les intempéries ou l'œuvre de l'être humain ou d'un quelconque animal le détruisent et envoient au sol ce qu'ils ont réalisé avec tant d'efforts.

Que fait l'oiseau ? Il se paralyse et abandonne la tâche ? Non pas du tout, en aucune façon. Il recommence encore et encore jusqu'à ce que les premiers œufs apparaissent dans le nid.

Parfois – très souvent – avant que naissent les oisillons, un animal, un enfant ou une tempête détruit une fois de plus le nid, mais cette fois avec son précieux contenu. Cela fait mal de recommencer, de repartir de zéro.

Même ainsi, l'oiseau ne se tait jamais, ni ne recule ; il continue de chanter et de construire.

Êtes-vous fatigué de recommencer, du gaspillage de la lutte quotidienne, de la confiance trahie, des buts non atteints alors que vous étiez sur le point d'y arriver ?

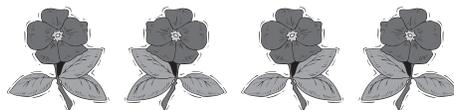
Ne vous préoccupez pas si, dans la bataille, vous recevez une blessure. Il faut s'y attendre. Réunissez les morceaux de votre espérance, reconstruisez-la et foncez de nouveau. Peu importe ce qui se passe, ne faiblissez pas, allez de l'avant.

La vie est un défi constant, mais cela vaut la peine de l'accepter. Et surtout... ne cessez jamais de chanter.

— Nicole Charest, *Petites douceurs pour le cœur*, tome 2, p. 114

*« Par rapport à la roche, le ruisseau l'emporte toujours,  
non par la force, mais par la persévérance. »*

*H. Jackson Brown jr*



## Prière de la sérénité

*Mon Dieu,*

*Donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer,*

*le courage de changer celles que je peux*

*et la sagesse d'en faire la différence.*

## S'écouter parler

Face à un problème qui nous préoccupe, nous pouvons réagir de deux manières : il y a ceux qui le gardent pour eux, soit parce qu'ils sont bien trop fiers pour admettre aux yeux des autres qu'ils ont un problème, soit parce qu'ils pensent que, de toute manière, il n'y a qu'eux qui puissent le régler.

Et il y a ceux qui sentent que ce problème est trop lourd à porter pour eux seuls, et qui pensent qu'en en parlant à leur entourage, cela les soulagera, même si cela ne le résout pas vraiment.

Il existe cependant une troisième possibilité à laquelle nous ne pensons généralement pas, car elle est probablement à la fois trop simple et trop compliquée : il s'agit de s'écouter parler.

Bien sûr, « s'écouter parler » ne veut pas dire tomber dans l'attitude narcissique du beau parleur, de nous délecter de nos bons mots ou de les distiller au compte-gouttes. « S'écouter parler » veut dire qu'en écoutant bien ce que nous disons aux autres, nous nous apercevons que les éléments de réponse à notre question, à notre interrogation ou à notre doute, se trouvent précisément dans ce que nous sommes en train d'exprimer au fil de la discussion.

D'aucuns pourraient se demander s'il existe une différence entre « parler d'un problème avec autrui » et « réfléchir tout seul à voix haute ». Oui, car en réfléchissant tout seul et à voix haute, nous ne disposons pas de la contre-argumentation d'un interlocuteur qui, pour restreinte qu'elle puisse être, s'avère malgré tout indispensable afin de nous inciter à formuler et à reformuler nous-même notre idée.

Lorsqu'on se trouve engoncé dans une idée fixe, il est bien difficile d'en sortir sans aide extérieure. S'écouter parler est aussi important que d'écouter parler les autres.

— Patrick Estrade, *Vivre sa vie*, p. 113

*« Une oreille attentive est exceptionnelle aussi bien pour celui qui écoute que pour celui qui parle. Lorsque nous sommes reçus à cœur ouvert, sans être jugés, qu'on nous écoute d'une oreille intéressée, notre esprit s'ouvre. »*

*Sue Patton Thoele*

---

## Je suis au régime ! De ma vie, Je supprime...

*les pensées négatives et les « pourquoi ça m'arrive » ;  
les « j'aurais donc dû » et les « si j'avais su » ;  
les personnes pessimistes et les lectures sinistres ;  
les soucis inutiles et les occupations futiles.*

*En un mois, j'aurai perdu 3 kg de stress et de détresse  
et j'aurai gagné 3 kg de jovialité et de sérénité !*

— Nicole Charest

## La méthode Coué et la loi d'attraction

**É**mile Coué est un pharmacien français né en 1857 à Troyes. Il fut à l'origine de la pensée positive. La méthode qu'il a conçue s'appuie sur une base simple : celle de l'autosuggestion, qui est une manière d'imprégner votre subconscient par la répétition d'affirmations. Les guérisons qu'on lui attribue sont nombreuses et spectaculaires, comme en font foi de très nombreux témoignages.

La loi de l'attraction, elle, fait entrer une nouvelle notion : celle de l'émotion. Elle prolonge l'idée en vous disant de ressentir les choses comme si elles étaient déjà là, afin de les attirer dans votre réalité. N'est-ce pas cela aussi que la Bible nous enseigne ? « Tout ce que vous demandez en priant, croyez que vous l'avez déjà reçu et cela vous sera accordé. »

Il est donc tout à fait possible de faire un mélange de ces deux méthodes. Vous pouvez utiliser l'affirmation comme base, puis vous servir de la visualisation pour ressentir. L'émotion est une clé très importante, très puissante qui attire. Elle va mettre en branle le pouvoir de l'univers pour qu'il serve votre demande.

Gardez en tout temps à l'esprit que vous devez toucher votre subconscient d'une manière ou d'une autre. C'est à vous de trouver la manière la plus adéquate. Certains préféreront les affirmations, d'autres les images, d'autres encore les sentiments, etc. Tout ce qui déclenche une émotion est un outil à considérer.

— Fabrice Béal / Blog [Méthode Coué](#)

### Formule de la méthode Coué

*« Tous les jours,  
à tous points de vue,  
je vais de mieux en mieux. »*



**Allez, respirez!**

**T**ous les experts s'entendent : la respiration est la clé pour retrouver son calme. C'est que, sous le coup du stress, nous changeons notre manière de respirer. Nous nous crispions, ce qui réduit le flux d'oxygène et risque d'aggraver la sensation de mal ou de malaise. De façon générale, il faut se concentrer sur sa respiration pour en réduire le rythme et faire passer l'air du haut de la poitrine vers l'abdomen.

*Exercice :* Posez vos pieds bien à plat sur le sol, desserrez vos vêtements et posez vos mains sur les cuisses. Respirez lentement par le nez en comptant jusqu'à 4 et en regardant votre ventre se gonfler. Retenez votre respiration un petit moment puis expirez par la bouche. Cet exercice permet de relâcher les tensions du corps et d'atténuer la sensation d'inconfort ou de douleur.

— Pierre Laroche, *Petit guide d'autoguérison*, p. 43

## Comment se sortir la tête de l'eau ?

Que faire lorsque rien ne se passe dans notre vie comme nous le voudrions, lorsque tout semble se dérober sous nos pieds et que nous n'avons plus rien à quoi nous raccrocher ? Nous avons tous vécu un jour où l'autre ce type d'expérience, n'est-ce pas ?

Si nous partons du principe que plus vous focalisez sur votre réalité extérieure, plus vous la maintenez, encore et encore... il faut donc, en toute urgence, sortir de ce marasme. Voici comment...

- 1. Trouvez quelque chose de positif.** Le but, ici, est de trouver une étincelle de vie et ce, même si vous vous retrouvez totalement dans le noir. Forcez-vous à trouver quelque chose de positif. Cela peut être une chose très simple, qui paraîtrait insignifiante en temps normal : le sourire d'un enfant, la compagnie de votre animal domestique, la carte postale reçue de quelqu'un qui pense à vous, etc. Une simple étincelle suffit pour raviver la flamme.
- 2. Allez-y progressivement.** Essayez de voir simplement une petite amélioration à votre situation présente et mettez-y toute votre attention. Petit à petit, vous allez changer vos vibrations.
- 3. Lâchez prise.** Lorsque la réalité extérieure vous déplaît, acceptez-la telle qu'elle est. C'est une première étape vers une amélioration de votre état intérieur. La négativité trouve sa source dans la résistance que nous mettons face aux événements qui se présentent. Si vous acceptez ce qui est, vous laissez tomber votre résistance et donc, votre négativité. Bien souvent, le fait même de cesser de résister suffit à améliorer votre situation, tout simplement parce que vous ne nourrissez plus ce que vous ne souhaitez pas en focalisant dessus.
- 4. Faites confiance.** Même si cela vous paraît difficile, faites confiance ! Même si vous avez l'impression d'être au bout du rouleau, faites confiance ! Même si vous ne voyez aucune solution à votre problème, faites confiance !
- 5. Répétez des affirmations positives.** La méthode Coué (voir p. 22) est peut-être la programmation idéale à ce moment-ci puisqu'elle englobe tout. Insistez et répétez la phrase plusieurs dizaines de fois par jour, jour après jour, semaine après semaine, jusqu'à en être totalement infusé.

Essayez de ressentir ce que vous affirmez. Si vous le faites correctement, un sentiment de sécurité va s'ensuivre, même s'il est timide au début.

— Fabrice Béal / Blog [Méthode Coué](#)

*« Il s'agit moins de penser davantage que de penser autrement. »*

---

*« Il y a ce qui nous inquiète plus que nécessaire ;  
ce qui nous inquiète avant que ce soit nécessaire ;  
ce qui nous inquiète alors que ce n'est absolument pas nécessaire ;  
Notre douleur, c'est nous qui l'inventons. »*

*Sénèque*

## Vous êtes unique, mais vos problèmes ne le sont pas

**R**éfléchissez et faites la liste de vos problèmes récents. Est-ce que certains d'entre eux se répètent de temps à autre ? La réponse à cette question est typiquement « Oui ». Ainsi, nous nous butons d'une façon récurrente aux mêmes obstacles non résolus. Pourquoi ?

Nous faisons souvent face aux mêmes problèmes parce que nous appliquons fréquemment les mêmes vieilles solutions. Sinon, nos problèmes ne se répéteraient pas ainsi. Il faut donc explorer de nouvelles approches. Est-ce que vous cherchez d'une façon continue de nouvelles solutions à vos problèmes ? Est-ce que vous utilisez une méthode systématique pour découvrir de nouvelles approches ? La plupart d'entre nous répondent « non » à ces deux questions.

En appliquant une stratégie systématique de recherche et d'exploration de nouvelles solutions, chacun peut progresser vers un mieux-être. Par exemple, chaque week-end, imposez-vous pendant 20 minutes de chercher une solution en utilisant une nouvelle source d'information. La majorité de vos problèmes sont des difficultés que quelqu'un d'autre a déjà rencontrées et peut-être, résolues. Il est donc possible qu'il y ait déjà quelque part une solution à vos problèmes. En général, nous passons peu de temps à consulter les différentes sources d'information à notre disposition. Plusieurs livres, sites Internet et émissions de télévision portent sur des sujets qui peuvent nous aider grandement.

Dans ce type de recherche, la clé est d'être persistant. Trop de gens deviennent, avec le temps, presque confortables avec des problèmes non résolus. Ne vous résignez pas ainsi, peu importe le problème, il existe quelque part une façon de le régler ou à tout le moins, de l'amenuiser.

— Denis St-Pierre / Site [Évolution 101](#)

*« Savoir utiliser l'expérience des autres est une grande marque de sagesse. »*



## Les forces de l'autoguérison

**L**es forces de l'autoguérison sont à la fois mystérieuses et insoupçonnées. Chaque être humain est différent et réagit de façon originale à une maladie. C'est pourquoi il ne saurait y avoir de pronostic uniforme, même dans le cas des maladies les plus graves. Certes, le corps médical pourra affirmer que tel ou tel mal est incurable (dans l'état actuel des connaissances) et même mortel, mais personne ne peut à coup sûr « condamner » un malade ou fixer un délai avec précision. Ressusciter d'un long coma est à ce titre aussi « miraculeux » que guérir d'un cancer dit incurable ou retrouver l'usage de ses membres après avoir été atteint de paralysie. Donc, il y a encore des guérisons extraordinaires, hors du commun. C'est une raison de plus de toujours espérer.

— Pierre Larocque, *Petit guide d'autoguérison*, p. 19

## La vraie prière de confiance

Suzan Jeffers demande toujours aux participants de ses cours avant de les quitter : « Qui d'entre vous croit en Dieu ? » Presque tous lèvent la main. Elle leur demande alors : « Mais pourquoi avez-vous peur ? »

Elle leur fait remarquer que, manifestement, ils portent Dieu dans leurs têtes, mais pas dans leurs cœurs. Ils ne font pas confiance à la capacité de l'énergie divine de les conduire dans la « bonne » direction.

Voici un exemple de prière dite de confiance et non de demande. Sans aucune arrière-pensée, elle nous force à lâcher prise sur le résultat et à cesser de vouloir tout contrôler. S'en remettre à une force supérieure, au choix, n'est pas une manière d'abdiquer. C'est simplement être confiant qu'une fois que l'on a fait de son mieux, l'avenir se passera au mieux.

« Mon Dieu, je suis confiant que, quoi qu'il arrive dans ma vie, les choses se passent pour le mieux. Et quoi qu'il arrive dans la vie de ceux que j'aime, les choses se passent pour le mieux. Tout ce qui arrive fera de nous des personnes plus fortes et plus aimantes. Je suis reconnaissant pour toute la beauté et pour toutes les opportunités que vous avez données à ma vie. Dans tout ce que je fais, je m'efforcerai d'être un chenal de votre amour. »

— Docteur Suzan Jeffers, *Osez vous réconcilier avec la vie*, p. 210



## Le courage

On a tous prononcé un jour des phrases du type : « Je n'y arriverai jamais », « je ne saurai jamais faire ça », « je n'ai plus de force », « je n'ai pas envie »... On a tous été tentés de reculer devant un obstacle qui nous paraissait insurmontable, une tâche en apparence trop ardue, pas dans nos cordes...

« Une montagne, si haute soit-elle, craint un homme lent », note un proverbe chinois. Autant dire que rien n'est impossible à celui qui s'en donne la peine et qui s'arme de courage. Alors cessons de nous limiter nous-mêmes par manque de confiance et par manque de courage.

Le courage peut nous permettre de décupler nos forces, de dépasser nos limites et de réaliser ce que nous ne pensions jamais pouvoir faire. Il faut apprendre à se vaincre soi-même pour accomplir de grandes choses et prendre sa vie en main.

— Catherine Rambert, *Le livre de la sérénité*, p. 229

« Sept fois à terre. Huit fois debout... »

*Proverbe japonais*

## Les gens qui croisent notre route

Il arrive que certaines personnes entrent dans votre vie et que vous sachiez tout de suite qu'elles étaient censées y entrer. Elles servent une sorte de but, vous enseignent une leçon ou vous aident à comprendre qui vous êtes ou qui vous voulez devenir.

Vous ne savez jamais qui sont ces personnes : un compagnon de chambre, une voisine, un professeur, une amie, un amoureux. Un parfait étranger parfois. Dès que vous les regardez dans les yeux, vous savez que ces personnes affecteront profondément votre vie.

Il arrive que des choses horribles et douloureuses surviennent dans notre vie. À la réflexion, nous réalisons que sans surmonter ces obstacles, nous n'aurions jamais réalisé notre potentiel, ni démontré notre force, notre volonté et notre courage.

Tout se produit pour une raison. La maladie, les blessures, l'amour. Les moments de grandeur comme de stupidité testent les limites de notre âme. Sans eux, la vie nous paraîtrait comme une longue route bien droite et bien plate qui ne mène nulle part. Sûre et confortable, mais ennuyeuse et sans but véritable.

Les personnes que vous rencontrez et qui affectent votre vie, et les succès et les contrastes que vous expérimentez, créent qui vous êtes. Les plus mauvaises expériences sont souvent les plus instructives.

— Marcelle della Faille / Site [Loi d'attraction](#)



## L'expérience de vie

L'expérience que nous faisons de la vie est aussi, pour nous, une véritable richesse. En feuilletant le livre de notre vie, nous pouvons y découvrir des mines d'or. Notre histoire est faite de trésors qui s'accumulent année après année, mais que nous ne percevons pas tant nous sommes fixés sur les problèmes de notre vie.

Cette galerie de trésors ne renferme pas seulement les souvenirs des bons moments, mais aussi ceux des heures sombres de notre vie. En les considérant tous, nous nous rendons compte que même ces moments difficiles sont nimbés d'or. Nous avons broyé du noir, nous avons souffert, éprouvé des blessures mais toutes ces épreuves, nous les avons surmontées. Elles nous ont rendus plus sages, plus mûrs, plus sereins. Nous avons vu quelque chose qui n'a été vu que par nous seuls, qui n'a été vécu par personne d'autre, et notre souffrance s'est transformée en trésor.

En portant un regard rétrospectif sur notre vie, nous enveloppons d'or également les souffrances que nous avons endurées, car elles nous ont forcé à prendre nous-mêmes notre essor, à prendre notre vie en main et à la modeler. Les blessures que nous avons éprouvées ont souvent été le déclencheur qui a fait de nous ce que nous sommes.

— Anselm Grün, *À la recherche de l'or intérieur*

## Accepter l'inacceptable

Il arrive quelques fois que nous devons accepter une situation qui nous semble inacceptable, par exemple la mort d'un enfant, un divorce, un cancer, un licenciement, un incendie, etc., et nous ignorons si nous aurons la force d'y faire face.

Accepter une tragédie est très difficile. Il est alors normal, voire souhaitable, de rager contre le ciel ou le destin devant notre impuissance parce que cette étape fait partie du processus qui nous mène à accepter l'inacceptable. Mais afin de vraiment cicatriser une blessure émotive, physique ou spirituelle, il faut cesser toute résistance devant le fait accompli, car la résistance amplifie la souffrance.

Pour réussir à accepter l'inacceptable, nous pouvons nous représenter la vie comme une magnifique tapisserie. Si l'on regarde de trop près le motif qui nous occupe en ce moment, on n'a plus de vue sur l'ensemble.

Lorsque survient une chose qui nous paraît inacceptable, il faut nous rappeler qu'à courte distance, nous ne pouvons pas voir comment ce motif s'intègre à l'ensemble et nous dire qu'avec du recul, la situation contribuera à notre épanouissement et rehaussera la beauté de la tapisserie toute entière.

Peut-être n'en connaissons-nous jamais la raison au cours de cette vie, mais il faut avoir confiance en la bienveillance de l'univers et, surtout en période de coups durs, croire qu'éventuellement le voile sera levé et qu'alors, nous comprendrons.

Même s'il est extrêmement ardu d'accepter une chose qui semble a priori inacceptable, nous ne devons pas nous braquer devant cette éventualité. Relâcher sa résistance ouvre la voie à l'acceptation et à la sérénité.

— Sue Patton Thoele, *Sagesse de femme*, p. 92

*« Vous serez serein lorsque vous saurez accepter  
que votre vie ne se déroule pas comme prévu. »*

---

## Faites toujours de votre mieux

Quelles que soient les circonstances, faites toujours de votre mieux, ni plus, ni moins. Lorsque vous en faites trop, vous vous videz de votre énergie et vous agissez contre vous-même. Il vous faut donc plus de temps pour atteindre votre but. Par contre, si vous ne faites pas de votre mieux, vous vous exposez aux frustrations, aux jugements personnels, à la culpabilité et aux regrets.

Faites donc simplement de votre mieux, quelles que soient les circonstances de votre vie. Peu importe que vous soyez fatigués ou malades, si vous faites toujours de votre mieux, il vous est impossible de vous juger. Et si vous ne vous jugez pas, il n'est pas possible de subir la culpabilité, la honte et l'autopunition.

— Don Miguel Ruiz, *Les quatre accords toltèques* (4<sup>e</sup> accord), p. 75

## Le pouvoir de la bénédiction

**B**énir, c'est envelopper de lumière une situation ou un individu ; c'est utiliser une force tranquille ; c'est inviter la perfection à se manifester.

Lorsque nous bénissons, nous n'avons pas à prévoir l'issue de la situation. Elle se règlera dans l'harmonie, pour le plus grand bien de tous et chacun.

La bénédiction nous permet d'aider quelqu'un à distance, de nous apaiser, de revenir dans le moment présent, de lâcher prise, de pardonner... Quelle que soit notre situation, la bénédiction est notre alliée.

### *Comment procéder ?*

Bénir est simple. Il nous suffit de répéter à haute voix ou en silence : « Je bénis et j'harmonise\*... » et d'ajouter l'élément à bénir, comme par exemple :

- « Je bénis et j'harmonise ma vie en général. »
- « Je bénis et j'harmonise ma capacité à faire confiance. »
- « Je bénis et j'harmonise ma sérénité. »
- « Je bénis et j'harmonise mes pensées. »
- « Je bénis et j'harmonise mon pouvoir de guérison. »

Faisons-le avec foi, intensité et constance ; en réalisant toute la portée de notre action. Rappelons-nous : chaque fois que nous bénissons quelqu'un, nous nous bénissons également. Alors, en tout temps et en tout lieu, bénissons avec amour !

\* *Harmoniser : neutraliser tout effet négatif*

— Madeleen Dubois, *Le pouvoir de la bénédiction*

*« Juste avant que Thomas Edison ne meure, on lui avait demandé : "Qu'est-ce que l'électricité ?" Il avait alors répondu : "Je ne le sais pas. Elle est, servez-vous-en !" Il en est de même de la bénédiction : ça marche, qu'importe le pourquoi ! »*

*Madeleen Dubois*



## Tel un barrage...

**N**ous vivons souvent les difficultés de la vie comme un obstacle devant notre chemin, tel un barrage qui obstrue un cours d'eau... Mais nous pouvons décider de voir les choses autrement... Le barrage, s'il stoppe le cours d'eau, en fait aussi monter le niveau... De la même façon, dans notre vie, les difficultés sont des occasions qui nous permettent d'augmenter le niveau d'être... Certes, elles ne rendent pas les choses faciles, mais notre vie gagne en profondeur si nous acceptons de les affronter réellement...

## L'espoir

L'espoir ouvre notre esprit à la confiance que nous pouvons faire quelque chose d'autre que ce que nous avons peut-être prévu, qu'il existe toujours d'autres possibilités.

Nous choisissons l'impuissance de bien des façons. Nous décidons que c'est la fin du monde si nous n'obtenons pas l'objet précis d'un désir. Nous refusons d'essayer des choses avant de vraiment savoir si elles vont fonctionner. Nous attendons de l'avenir qu'il soit une répétition du passé, présumant que les situations ne peuvent pas être différentes.

L'espoir est cette part de nous qui n'abandonne jamais, qui sait que tout sera bien, avec une certitude et une confiance totales. C'est la part de nous qui dit : « Je traverse peut-être un tunnel sombre maintenant, mais je sais qu'il y a une lumière au bout, même si je ne peux pas encore la voir. »

L'espoir est essentiel aux êtres humains. C'est un don merveilleux que nous avons tous à notre disposition, tout le temps. C'est ce qui nous garde vivants. Lorsque nous croyons dans notre avenir, dans l'avenir des autres et du monde, nous pouvons supporter le présent avec courage et joie.

Même si nous ne pouvons voir clairement que l'espoir d'une bonne journée, aujourd'hui, c'est suffisant. Demain, nous pouvons espérer encore une autre bonne journée. Le monde est en effet rempli de possibilités.

— Veronica Ray, *Choisir d'être heureux*, p. 31

*« Le monde est rempli de possibilités, et du moment qu'il y a des possibilités, il y a de l'espoir. Nous pouvons seulement perdre espoir lorsque nous refusons de voir les possibilités. »*

*Leo Buscaglia*



## Tout passe

Peu importe ce qui se passe dans votre vie présentement, que ce soit positif ou négatif, douloureux ou agréable, dites-vous que cela va passer, un jour.

Nous fuyons toujours le moment présent. Plutôt que de le savourer, peu importe ce qui se passe, nous faisons tout pour fuir dans le futur ou le passé.

Si vous aimez le moment que vous vivez présentement, savourez-le, parce qu'il ne durera pas.

Si vous n'aimez pas le moment que vous vivez présentement, détendez-vous, car il ne durera pas.

— Joe Vitale, *Le manuel inédit de la vie*, p. 79

## Vous croyez aux anges? Alors...

**D**éposez votre fardeau: Vous transportez vos soucis sur vos épaules : ce fardeau vous alourdit et vous empêche de ressentir la paix et d'être heureux. Nous, les anges, vous demandons aujourd'hui de déposer votre fardeau et de remettre toutes vos inquiétudes entre nos mains.

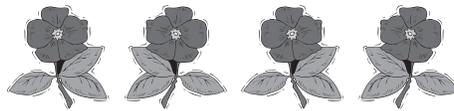
Lorsque vous faites cela, votre esprit et votre cœur se libèrent de la peur, et vous ouvrez davantage la porte à votre créativité et à votre sagesse. Les solutions viennent plus aisément à ceux qui ne sont pas dans la crainte.

Dès maintenant, prenez une profonde inspiration et permettez-nous de retirer ce poids de vos épaules. Lorsque vous libérez votre cœur de la peur et de l'anxiété, il s'ouvre pour recevoir l'aide que nous ne cessons de vous offrir.

— Doreen Virtue, *Oracles des anges*, p. 346

### *Pensée du jour*

*« Dès cet instant, je remets tous mes soucis et mes inquiétudes entre les mains célestes.  
Je laisse aller les pensées ou les sentiments qui sont non bénéfiques et  
je fais confiance à la sagesse divine pour solutionner ce problème. »*



## Programmations

*« À chaque respiration, je gagne en force, en santé, en vitalité, en rayonnement, en énergie,  
en inspiration, en gaieté et en beauté et ce, à tous les niveaux et de toutes les manières. »*

*« Je suis toujours au bon endroit, au bon moment, avec les bonnes personnes,  
à faire la bonne chose, avec le bon résultat, pour moi et pour les autres. »*

*« Mon inconscient est, à l'instant même, en train de reprogrammer  
toutes les cellules de mon corps pour qu'elles soient en parfaite santé. »*

*« Mon subconscient ne connaît ni problème, ni obstacle.  
Il connaît seulement le chemin de la réponse et m'y conduit maintenant! »*

*« Je m'aime et je m'approuve. Je suis en sécurité.  
Je fais confiance au processus de la vie qui ne m'apporte que bien-être et bonheur. »*

*« L'univers infini dans lequel je vis est complet et parfait.  
Tout est bien dans le monde qui est le mien! »*

## L'arbre du mieux-être

Marche. Souris à tous.  
Fabrique-toi un album de famille.  
Compte les étoiles. Imité ceux que tu aimes.  
Appelle tes amis au téléphone. Parle avec Dieu.  
Dis à quelqu'un « Je t'aime ». Redeviens enfant une fois encore.  
Saute à la corde. Supprime la parole rancunière.  
Dis oui à la vie. Maintiens ta promesse. Lis un bon livre.  
Demande de l'aide. Change ta coiffure. Cours. Chante une chanson.  
Souviens-toi des anniversaires. Pense. Achève un projet. Aide  
un malade. Saute pour t'amuser. Prends un bain-mousse. Aie de  
belles pensées. Rêve les yeux ouverts. Rends un service. Achète un vêtement.  
Éteins le téléviseur et parle. Permits-toi une erreur. Pardonne-toi.  
Comporte-toi aimablement. Écoute les grillons chanter. Remercie Dieu pour le soleil.  
Manifeste ton bonheur. Fais-toi un cadeau. Permits que l'on prenne soin de toi.  
Touche la pointe de tes pieds. Accepte un compliment. Accorde-toi  
ce que tu as toujours désiré. Regarde une fleur avec attention.  
Interdis-toi de dire je ne peux pas pendant un jour. Chante en prenant ta douche.  
Vis chaque minute dans la main de Dieu. Commence une tradition familiale.  
Fais un pique-nique dans ton âme. Pour aujourd'hui, ne te préoccupe pas.  
Pratique le courage des petites choses. Aide un vieillard proche.  
Caresse un petit enfant. Regarde de vieilles photos. Écoute un ami.  
Imagine les vagues de la mer. Va voir un spectacle. Permits-toi d'être  
sympathique. Donne une tape sur l'épaule.  
Sois le supporter de ton équipe.  
Peins un tableau.  
Délègue un travail.  
Salue ton nouveau voisin d'immeuble.  
Fais un petit changement.  
Souhaite la bienvenue à quelqu'un.  
Permits à quelqu'un de t'aider. Sois convaincu que tu n'es pas seul.  
Efforce-toi de vivre avec passion : rien de grand ne se fait sans passion.



*« Les petits bonheurs de la vie modèrent le stress, améliorent notre humeur, nous rendent plus forts face à l'adversité. Mais nous ne sommes pas égaux dans notre capacité à les apprécier. Heureusement, cela s'apprend. »*

*Bernadette Costa-Prades*

## Restez debout...

Lorsque dans votre vie, rien ne va plus, que les problèmes tourmentent votre esprit et que l'angoisse vous envahit... Reposez-vous, s'il le faut, mais restez debout.

Lorsque tout votre univers menace de s'écrouler et que, fatigué, vous sentez la confiance vous abandonner... Reposez-vous, s'il le faut, mais restez debout.

Vous savez, la vie est parfois étrange, avec son lot de surprises et d'imprévus, et il ne nous est pas donné de savoir à l'avance combien d'étapes nous devons franchir ni combien d'obstacles nous devons surmonter avant d'atteindre le bonheur et la réussite.

Combien de gens ont hélas cessé de lutter alors qu'un seul petit pas de plus aurait transformé un échec en réussite ? Et pourtant, faire un pas à la fois n'est jamais trop difficile.

Vous devez donc avoir le courage et la ténacité nécessaires pour faire ce petit pas de plus, en affirmant que la vie est une grande et puissante amie, se tenant toujours à vos côtés, prête à vous porter secours.

Vous verrez alors que cette attitude appellera, du plus profond de vous-même, des forces de vie que vous ne soupçonniez même pas et qui vous aideront à réaliser ce que vous entreprendrez.

Alors, rappelez-vous bien ceci : « Quand, dans la vie, vous vivez des moments difficiles... Reposez-vous, s'il le faut, mais restez debout. »

— Nicole Charest, *Petites douceurs pour le cœur*, tome 1 , p. 180

« *Ce qui sauve, c'est de faire un pas et encore un pas...* »

*Antoine de Saint-Exupéry*



## Soyez indulgents!

Quels que soient les problèmes sur lesquels vous travaillez, sachez qu'une des pires choses à faire, c'est de vous infliger des blâmes. Essayez de vous améliorer, reconnaissez vos faiblesses, faites le maximum pour changer – mais soyez indulgent avec vous-même. Ne vous rabaissez pas devant les autres, ni même dans le secret de vos pensées. Plus vous serez indulgent à votre égard, plus il vous sera facile de vous maintenir sur la voie de l'amélioration.

— Richard Carlson, *Ne vous noyez pas dans un verre d'eau*

## Merci la vie!

Aujourd'hui, j'ai envie de dire merci à la vie. Merci pour tout ce qu'elle nous donne en abondance : les rivières ondoyantes, le ciel étoilé, les oiseaux chanteurs, etc.

Merci pour les dures leçons qui m'ont aidé à mieux me connaître et à mieux connaître aussi les autres.

Merci pour les échecs cuisants, mais formateurs que j'ai encaissés : ils m'ont enseigné l'humilité indispensable, l'obligation certaine de ne jamais me reposer sur mes lauriers et la nécessité absolue de comprendre les échecs du monde qui, par moments, a besoin d'aide.

Merci pour les maintes occasions qui se sont présentées de cultiver la patience, la tolérance.

Merci pour les multiples découvertes de la réalité, de la vérité.

Merci pour la conscience grandissante : mes guides qui veillent sur moi malgré mes erreurs, qui me protègent malgré mes faiblesses, qui m'aiment malgré mes défauts, et m'incitent à trouver des solutions malgré mon obstination.

Merci pour la joie toute simple de saisir à quel point je suis vivant.

Merci pour les chances ineffables que j'ai connues, les malchances que j'ai évitées, les solutions que j'ai découvertes, les talents nombreux que j'ai développés, les victoires superbes que j'ai remportées.

Merci pour les personnes qui ont pris soin de moi, les amis merveilleux que j'ai rencontrés, les éducateurs exceptionnels que j'ai côtoyés, les livres intéressants que j'ai lus, les voyages mémorables que j'ai faits et les repas savoureux que j'ai pris.

Merci, la vie ! Merci pour tout !

— Nicole Charest, *Petites douceurs pour le cœur*, tome 2, p. 118

*« La gratitude libère l'abondance de la vie.  
Elle bonifie ce que nous avons déjà, et même plus...  
Elle donne un sens à notre passé, apporte la paix à notre présent  
et crée une vision pour demain. »*

*Melody Beattie*

---

*« Face à un problème, sachez qu'il y a une réponse, ne le laissez jamais vous accabler.  
Voyez-le comme un seuil, voyez-le comme un défi, et la solution se révélera.  
Ne permettez jamais, jamais au problème de vous contrôler.  
Vous devez faire l'effort de penser positivement, de penser grand, de penser réussite.  
Puis regardez-la arriver pas à pas. »*

*Eileen Caddy*

## Les belles pensées...

Voici quelques pensées supplémentaires qui, je l'espère, trouveront un écho positif en vous.



*Les dangers visibles nous causent moins d'effroi que les dangers imaginaires.*

*La première raison pour laquelle les gens abandonnent est qu'ils mesurent le chemin à parcourir au lieu du chemin déjà parcouru.*

*Beaucoup de gens sont malheureux parce qu'ils sacrifient ce qu'ils veulent le plus pour ce qu'ils veulent maintenant.*

*Aider les autres, ce n'est pas leur donner ce dont ils ont besoin, mais bien les moyens de les acquérir.*

*Invoquer le hasard, c'est trouver une excuse pour ses échecs et une explication pour la réussite des autres.*

*Parfois, il n'y a pas de prochaine fois, pas de seconde chance. Parfois, c'est maintenant ou jamais.*

*Le problème que l'on ne regarde pas en face refait toujours surface.*

*Peu importe où nous posons le pied, un chemin naît sous nos pas.*

*Aimez-moi quand je ne le mérite pas car c'est à ce moment que j'en ai le plus besoin.*

*L'art d'être sage, c'est l'art de savoir quoi laisser tomber.*

*Celui qui cache sa générosité est doublement généreux.*

*Si on ne voulait qu'être heureux, cela serait bientôt fait. Mais on veut être plus heureux que les autres, et cela est très difficile parce que nous croyons toujours les autres plus heureux qu'ils ne le sont.*

*Les deux jours les plus importants de votre vie sont le jour où vous êtes né et celui où vous avez compris pourquoi.*

*Ceux qui rêvent éveillés ont conscience de mille choses qui échappent à ceux qui ne rêvent qu'endormis.*

*Pour réussir, votre plan doit porter sur ce que vous voulez, pas sur ce que vous avez.*

*Les plus belles choses quittent un jour nos yeux, mais jamais nos cœurs.*

*La plupart du temps, nous n'apprécions le présent que lorsqu'il devient du passé.*

*On peut toujours plus que ce que l'on croit pouvoir.*

*Une poignée de fourmis qui sont d'accord, mettent le plus gros arbre à mort.*

*Les gens sont comme des vitraux. Ils brillent tant qu'il fait soleil, mais quand vient l'obscurité, leur beauté n'apparaît que s'ils sont illuminés de l'intérieur.*

*Quand la chance frappe à la porte, bien des gens ne font que se plaindre du bruit.*

*Une source de générosité gît en tout homme. Croire qu'elle existe, c'est lui donner la chance de la faire surgir.*

*Il arrive qu'on pleure, non pas parce qu'on est faible, mais parce qu'on a été fort trop longtemps.*

*Comme pour l'esprit, rien n'est trop grand; pour la bonté, rien n'est trop petit.*

*L'homme s'incline devant le talent,  
mais ne s'agenouille que devant la bonté.*

*Comprendre est la base. Accepter est le baume.  
Pardonner est la guérison.*

*Les dangers visibles nous causent moins  
d'effroi que les dangers imaginaires.*

*Celui qui attend la fortune est moins sûr de la  
rencontrer que celui qui va au devant d'elle.*

*Cela prend plus de courage pour commencer une  
meilleure vie que de poursuivre une vie d'enfer.*

*À force de courir d'une urgence à l'autre, de se  
stresser à propos de tout et de rien, on oublie  
que la seule véritable urgence, c'est de vivre.*

*Si tu veux quelque chose que les autres n'ont pas,  
il faut faire des choses que les autres ne font pas.*

*Les obstacles sont ces choses épouvantables  
que vous pouvez voir quand vous détournez  
les yeux de vos objectifs.*

*Le meilleur remède contre la solitude :  
s'aimer suffisamment pour ne jamais  
s'ennuyer en sa propre compagnie.*

*Si on vous donnait 2\$ pour chaque mot gentil  
et qu'on vous demandait 1\$ pour chaque mot  
méchant, seriez-vous riche ou pauvre ?*

*On ne peut être vraiment heureux que lorsqu'on  
est satisfait de ce qu'on a et de ce qu'on a pas.*

*Les grandes âmes ont de la volonté ;  
les faibles n'ont que des souhaits.*

*S'inquiéter de l'avenir est le meilleur moyen  
de rendre son présent misérable.*

*Souvenons-nous que chacun de nous trébuche.  
Voilà pourquoi il est si réconfortant de  
marcher main dans la main.*

*Certains courent après le bonheur ;  
d'autres le créent.*

*Qui s'embarrasse à regretter le passé  
perd le présent et risque l'avenir.*

*Un bateau amarré dans un port est en sécurité,  
mais ce n'est pas à cette fin qu'il a été construit.*

*Il faut boire l'eau en pensant à sa source.*

*C'est parce qu'on imagine simultanément tous  
les pas qu'on devra faire qu'on se décourage  
alors qu'il s'agit de les aligner un à un.*

*C'est toujours lorsqu'on n'a pas le temps  
qu'il faudrait faire une pause.*

*Un pessimiste fait de ses occasions des  
difficultés, et un optimiste fait de ses  
difficultés des occasions.*

*La sagesse, c'est d'avoir des rêves  
suffisamment grands pour ne pas les  
perdre de vue lorsqu'on les poursuit.*

*En l'absence de certitudes,  
fiez-vous à votre instinct.*

*Quoi que vous pensiez ou croyiez pouvoir faire,  
faites-le. L'action porte en elle la magie,  
la grâce et le pouvoir.*

*Ce que l'on crée en soi se reflète toujours à  
l'extérieur de soi. C'est là la loi de l'univers.*

*Toutes les personnes qui se sont rendues où  
elles sont, ont eu à commencer où elles étaient.*

*Avant chaque décision, je me demande  
quelle est la réponse de l'amour.*

*Si vous ne faites pas la paix avec qui vous êtes,  
vous ne serez jamais satisfait de ce que vous avez.*

*Le passé est un phare, non un port.*

*Voulez-vous vivre heureux? Voyagez avec deux sacs: l'un pour donner, l'autre pour recevoir.*

*Quand le cœur n'y est pas,  
les mains ne sont pas habiles.*

*Si vous fermez la porte à toutes les erreurs,  
la vérité restera dehors.*

*L'espace d'une vie est le même, qu'on le  
passe en chantant ou en pleurant.*

*L'homme de bien exige tout de lui-même.  
L'homme médiocre attend tout des autres.*

*Utilisez les choses, pas les gens.  
Aimez les gens, pas les choses.*

*Le bonheur, on ne le trouve pas, on le fait.  
Le bonheur ne dépend pas de ce qui nous  
manque, mais de la façon dont nous nous  
servons de ce que nous possédons.*

*Il n'y a que deux façons de vivre sa vie: l'une en  
faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre  
en faisant comme si tout était un miracle.*

*Ne t'inquiète pas de ceux qui ont fait partie  
de ton passé; il existe une raison pour laquelle  
ils ne font pas partie de ton avenir.*

*La vie, ce n'est pas avoir et obtenir,  
mais être et devenir.*

*Je n'ai pas échoué. J'ai simplement trouvé  
1 000 solutions qui ne fonctionnent pas.*

*Il vaut mieux être détesté pour ce qu'on est  
que d'être aimé pour ce qu'on n'est pas.*

*Apprenez à apprécier ce que vous avez  
avant que le temps ne vous oblige à  
apprécier ce que vous aviez.*

*Le succès n'a pas à être poursuivi; il a à être  
attiré par la personne que vous devenez.*

*Bonheur et malheur résident dans la manière  
dont nous prenons les choses, non dans  
la nature même de ces choses.*

*On se pose tellement de questions qu'on ne se  
laisse plus le temps d'en trouver les réponses.*

*Ce n'est pas ce que je fais à mon corps qui  
me procure le plus grand bien, mais ce  
que je fais à mon esprit.*

*Le secret du changement de vie, c'est de  
concentrer toute notre énergie, non pas à lutter  
contre le passé, mais à construire l'avenir.*

*L'espoir est comme le ciel des nuits. Il n'est pas  
coin si sombre où l'œil qui s'obstine ne finisse  
par découvrir une étoile.*

*Il existe une façon de savoir si votre mission  
sur terre est terminée: si vous êtes vivant,  
c'est qu'elle ne l'est pas.*

*Nos désirs sont les pressentiments  
des possibilités qui sont en nous.*

*La plus grande récompense de nos efforts  
n'est pas ce qu'ils nous rapportent, mais  
ce qu'ils nous permettent de devenir.*

*Si vous réalisiez le pouvoir de vos pensées,  
vous n'auriez plus jamais de pensées négatives.*

*Les grands bonheurs viennent du ciel.  
Les petits viennent de l'effort.*

*Les miracles commencent à se produire  
lorsque nous investissons autant d'énergie  
dans nos rêves que dans nos peurs.*

*Les vérités qu'on aime le moins apprendre sont  
celles que l'on a le plus d'intérêt à savoir.*

*Ce qu'on ne veut pas savoir de soi-même finit  
par arriver de l'extérieur comme un destin.*

*Il n'y a que ceux qui méritent les plus grands éloges, qui supportent les critiques.*

*Ce ne sont pas les pensées que nous exprimons qui sont la preuve de notre intelligence; ce sont les actes que celles-ci nous inspirent.*

*En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant.*

*Certains artistes transforment le soleil en un point jaune; d'autres transforment un point jaune en soleil.*

*Au jour de bonheur, on oublie le malheur; et au jour de malheur, on ne se souvient plus du bonheur.*

*Ce n'est pas gai d'avoir beaucoup perdu, mais c'est tellement mieux que de n'avoir rien connu.*

*Ce qui est malheureux sur terre, c'est qu'il est beaucoup plus facile de se débarrasser des bonnes habitudes que des mauvaises.*

*Celui qui se fâche a deux peines: celle de se fâcher et celle de se remettre.*

*Continuer à souffrir sans améliorer son sort n'est pas de la patience, c'est de l'ignorance.*

*Les conséquences de la colère sont beaucoup plus graves que les causes.*

*Il y a une chose pire encore que l'infamie des chaînes, c'est de ne plus en sentir le poids.*

*Gardez toujours vos paroles douces et tendres au cas où vous devriez les ravalier ou au cas où elles seraient les dernières que vous diriez.*

*Notre tête est ronde pour permettre à la pensée de changer de direction.*

*Aujourd'hui est le lendemain dont vous vous inquiétiez hier, et vous voyez, tout va très bien.*

*L'idéal de la vie n'est pas l'espoir de devenir parfait, c'est la volonté d'être toujours meilleur.*

*Mieux vaut être optimiste et se tromper que pessimiste et avoir raison.*

*Le chagrin regarde en arrière, l'inquiétude regarde de tous côtés, la foi regarde vers le haut.*

*Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un; c'est vous qui vous brûlez.*

*Un diamant avec quelques défauts est préférable à une simple pierre qui n'en a pas.*

*Ne regarde pas où tu es tombé mais où tu as glissé.*

*Celui qui refuse un pardon et garde ses rancunes est semblable à celui qui, ayant inspiré, refuserait d'expirer.*

*Vous êtes maître de votre vie, et qu'importe votre prison, vous en avez les clés.*

*Il faudrait tous les soirs demander pardon à la vie de ne pas l'avoir rendue assez belle.*

*On ne doit pas consentir à ramer quand une force supérieure nous pousse à voler.*

*L'homme se découvre lorsqu'il se mesure à un obstacle.*

*Ressentir de la reconnaissance sans l'exprimer est comme emballer un cadeau et ne pas le donner.*

*Les choses que vous prenez pour acquises; quelqu'un prie pour les avoir.*

*Les pierres qui entravent notre chemin ne doivent pas nous empêcher de continuer à avancer. Elles doivent nous permettre de continuer à bâtir!*

## Bibliographie

- Auclair, Marcelle. *Le livre du bonheur*, Éditions du Seuil, 1959
- Bourit, Christian. *La vibration du bonheur*, Éditions de l'homme, 2011
- Carlson, Richard. *Ne vous noyez pas dans un verre d'eau*, Éditions internationales Alain Stanké, 1999
- Charest, Nicole. *Petites douceurs pour le cœur, tomes 1 et 2*, Éditions Un monde différent, 2008, 2011
- Dubois, Madeleen. *Le pouvoir de la bénédiction*, Les Éditions Quebecor, 2000
- Egli, René. *Le principe LOL<sup>2</sup>A*, Le Dauphin Blanc, 2002
- Estrade, Patrick. *Vivre sa vie*, Éditions Dangles, 1988
- Hay, Louise. *Les pensées du cœur*, Guy Trédaniel Éditeur, 2010
- Jeffers, Docteur Suzan. *Osez vous réconcilier avec la vie*, Marabout, 2008.
- Laroche, Pierre. *Petit guide d'autoguérison*, Les Éditions Cardinal, 2008
- Rambert, Catherine. *Le livre de la sérénité*, Le livre de poche, 1999
- Ray, Veronica. *Choisir d'être heureux*, Béliveau Éditeur, 1998
- Ruiz, Don Miguel. *Les quatre accords toltèques*, Éditions Jouvence, 1999
- Sayen, Hélène. *Tomber malade : un cri de l'âme ?* Éditeur Jepublie.com, 2009
- Thoele, Sue Patton. *Sagesse de femme*, Éditions Modus Vivendi, 2003
- Virtue, Doreen. *Oracles des anges*, Éditions AdA Inc., 2008
- Vitale, Joe. *Le manuel inédit de la vie*, Éditions AdA Inc., 2006

### SITES OU BLOGUES À VISITER :

- [Au jardin de l'amitié](http://www.aujardindelamitie.com/) / Yvette Lapointe / <http://www.aujardindelamitie.com/>
- [Crée ta vie](http://www.loi-d-attraction.com/) / Marcelle della Faille / <http://www.loi-d-attraction.com/>
- [Évolution 101](http://evolution-101.com/) / Denis St-Pierre / <http://evolution-101.com/>
- [La petite douceur du cœur](http://www.lapetitedouceur.org) / Nicole Charest / <http://www.lapetitedouceur.org>
- [Lavieetc.](http://lavieetc.canalblog.com) / Laure Zanella / <http://lavieetc.canalblog.com>
- [Méthode Coué](http://www.methodecoue.net) / Fabrice Béal / <http://www.methodecoue.net>

---

**À noter :** la version PDF de ce recueil est offerte gratuitement sur mon site, section eBooks gratuits.

# Nicole Charest

Diplômée en programmation neurolinguistique, Nicole Charest a toujours été passionnée par tout ce qui touche la relation d'aide, la psychologie, la spiritualité, la créativité et la communication.

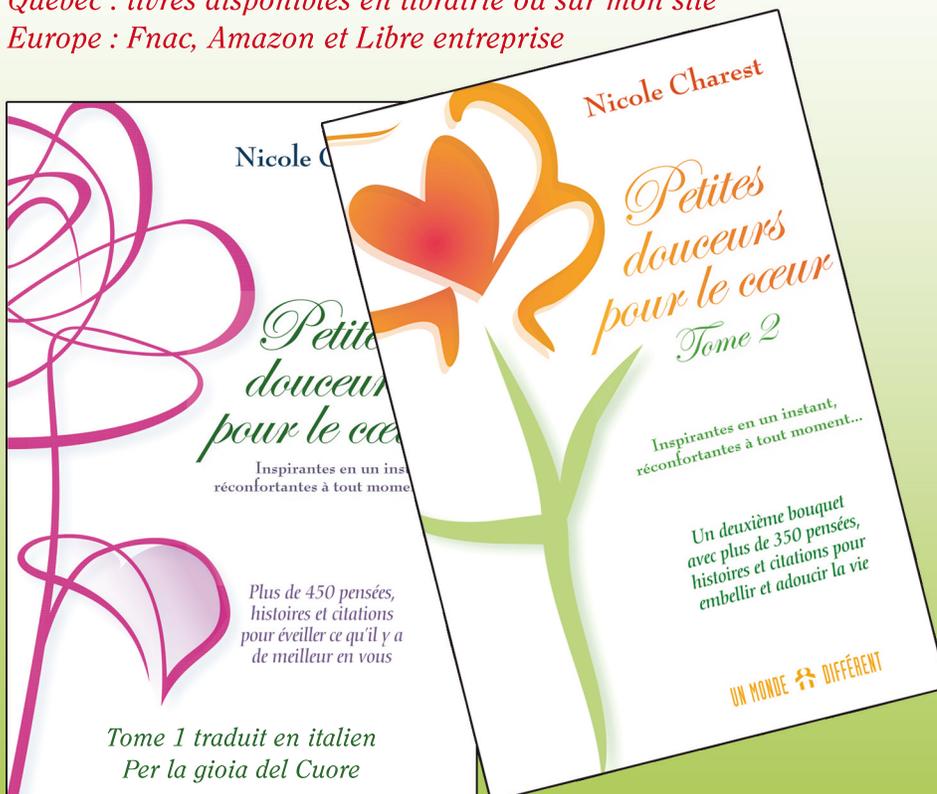
En 2008, elle publie son premier livre *Petites douceurs pour le cœur*. Suite au succès obtenu par ce dernier, tant au Québec qu'en Europe, un tome 2 voit le jour en 2011. Parallèlement à son travail d'écriture, elle fait la conception d'un site de ressourcement et de développement personnel qui rejoint plusieurs milliers d'abonnés. Ses diaporamas sont appréciés et partagés partout dans la francophonie internationale.

Désireuse d'apporter espoir et réconfort à un plus large public, elle produit depuis 12 ans une carte de sympathie de 12 pages et en 2013, elle ajoute à sa collection le recueil *Quand le cœur a besoin de douceur...* La version PDF de ce dernier est offerte gratuitement sur son site. Des exemplaires papier sont également disponibles à bas prix.



[www.lapetitedouceur.org](http://www.lapetitedouceur.org) (section : Collection « Petites douceurs ») / [nicolecharest@videotron.ca](mailto:nicolecharest@videotron.ca)

Québec : livres disponibles en librairie ou sur mon site  
Europe : Fnac, Amazon et Libre entreprise



Carte de sympathie  
12 pages de textes inspirants

