

Une petite touche de joie

RÉCEMMENT, À LA SUITE D'UN ÉPISODE PLUTÔT TRISTE DE MA VIE, JE ME SUIS RAPPELÉ À QUEL POINT NOUS AVIONS BESOIN DE FAIRE CE QU'IL FAUT POUR TROUVER LA JOIE AU QUOTIDIEN. C'EST EN ALLANT RENDRE VISITE À MA GRAND-MÈRE À L'HÔPITAL QUE J'AI VU UN EXEMPLE FORMIDABLE DE PERSONNES QUI SÈMENT LA JOIE AUTOUR D'ELLES.

Trois infirmières ont particulièrement attiré mon attention. De retour de leur lunch, avant même d'avoir déposé leur sac à main, elles étaient tout sourire en entrant dans la chambre de ma grand-mère pour la saluer et voir si tout allait bien. J'ai alors pensé à toutes les fois où nous critiquons notre système de santé et, surtout, à quel point nous oublions de remarquer le grand dévouement des êtres humains qui y travaillent. Un immense merci et un beau bravo à Line, à Karine et à Rhoda, de l'hôpital de l'Enfant-Jésus, à Québec. Mesdames, vous avez compris ce qu'il fallait faire pour changer le monde pour le mieux, une personne à la fois. Et, sans le savoir, c'est à moi aussi que vous avez fait du bien ce jour-là. La joie est contagieuse et se répand rapidement dans les cœurs environnants!

LE MOMENT IDÉAL POUR SEMER LA JOIE

À l'approche du temps des fêtes, je vous invite à réfléchir à des façons d'apporter une petite touche de joie dans la vie des gens qui vous entourent. C'est un cadeau peu coûteux qui a l'avantage d'être à double sens, puisqu'il est aussi bénéfique à ceux qui le donnent qu'à ceux qui le reçoivent.

Mon groupe d'amies et moi avons décidé d'aller à des hôpitaux offrir notre écoute, à Noël. Nous apporterons des «pensées positives» imprimées sur de petits cartons, et nous sommes en train d'amasser des sous pour payer des mises en plis aux dames hospitalisées. Depuis que je sais que ce service existe, je me dis que c'est un petit plaisir de la vie qui aide à la guérison!

Et vous, que ferez-vous pour semer un peu de joie cette année?

«La bonté est la plus noble faculté de l'âme humaine et la plus grande des vertus.»

— Francis Bacon

À LIRE!

VIVRE, C'EST GUÉRIR!



Par Nicole Bordeleau
(Éd. de L'Homme)

Nicole Bordeleau a fondé l'école de yoga YogaMonde (www.yogamonde.com) en 2002. Bien qu'elle travaille maintenant à sculpter le corps et à apaiser l'esprit, sa vie n'a pas été un long fleuve tranquille. En écrivant le récit de sa vie, elle voulait aider les autres à surmonter leurs épreuves, à accepter leurs différences et à devenir complètement authentiques pour vivre pleinement. À sa lecture, nous comprenons que nous ne sommes jamais seuls et que la lumière est toujours là, attendant que nous nous tournions vers elle...

POURQUOI LA NATURE NOUS FAIT DU BIEN



Par Nicolas Guéguen et Sébastien Meineri (éd. Dunod)

Ce livre est une véritable mine d'or d'informations qui nous prouvent à quel point la nature est bénéfique dans notre vie. On y dévoile les découvertes les plus surprenantes de la psychologie déclinées en 100 comptes rendus d'expériences toutes plus intéressantes les unes que les autres. Je me délecte encore du contenu de ce livre et j'en applique les conseils judicieux. Vivement les fleurs et autres joyaux de la nature!

MOINE BOUDDHISTE ET ARTISAN DE PAIX (COFFRET 3 VOLUMES)



Par Thich Nhat Hanh
(éd. Albin Michel)

Thich Nhat Hanh est l'un des maîtres les plus inspirants, à mes yeux. Je lis tout ce qu'il écrit et j'applique ses conseils au quotidien. Les trois volumes de ce coffret (*La respiration essentielle*, *Transformation et guérison*, *Enseignement sur l'amour*) permettent de découvrir ses enseignements et d'en ressentir les bénéfiques. Offrir des livres aussi inspirants ouvre les portes de la conscience et devient un cadeau encore plus grandiose!