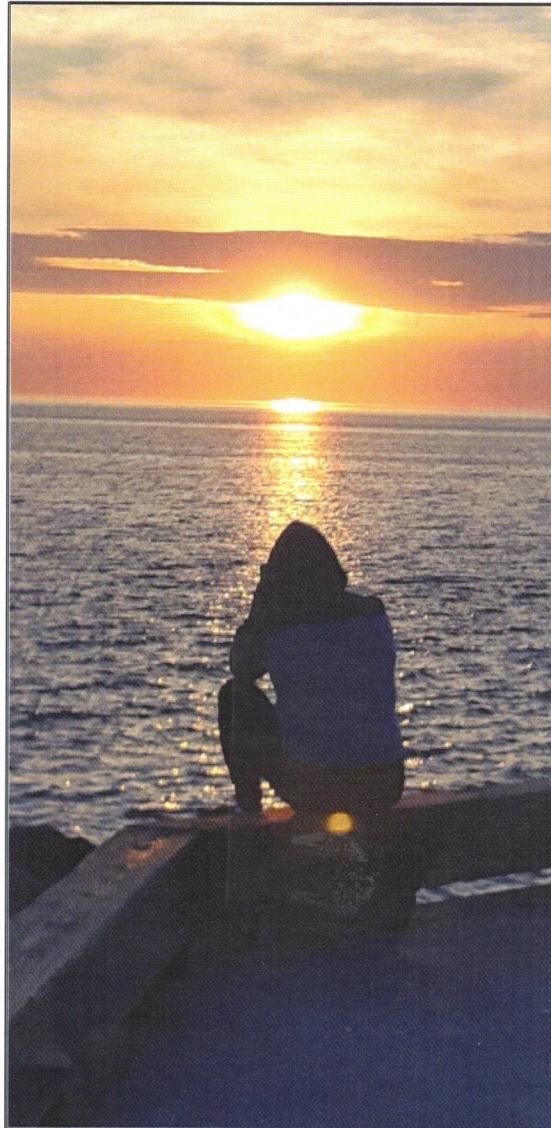


Le Messager

S'aimer au quotidien... allons-y, osons!



Le Messager

Le comité exécutif 2018-2019

Présidente : Chantal Pelletier

Vice-présidente : Micheline Levesque

Secrétaire : Josée St-Onge

Trésorière : Lynda Cloutier

**Administratrice des fournitures :
Nicole Rouillard**

Les comités

Comité de la joie

**Directrice : Odette Pellerin
Adjointe : Claudette Perreault**

Comité de l'amour

**Directrice : Isabelle Lessard
Adjointe : Carol Richard**

Comité des évènements

**Directrice : Roseline Bezeau
Adjointe : France Breault**

Comité de la chaîne Reiki

**Directrice : Sandra Lessard
Adjoint : Jacques Verreault**

Comité du journal

**Directrice : Renée Comeau-Doucet
Adjointe : Ginette Poirier**

TABLE DES MATIÈRES

PHOTO DE LA PAGE

COUVERTURE : ERIC CHABOT

Page 2 : Comités et table des matières

Page 3 : Mot de la présidente Chantal Pelletier

*Page 4 : Mot du comité du journal
Ginette Poirier*

*Page 5 : S'aimer au quotidien
Renée Comeau-Doucet*

*Page 6 : Hommage
Johanne St-Denis*

*Page 7 : Fleurs des champs
Odette Pellerin*

*Page 8 : L'atelier cadeau 2018
Renée Comeau-Doucet*

*Page 9 : Le Reiki au quotidien
Johanne St-Denis*

*Page 10-11 : C'est l'heure du bain...de bonté!
Lyson Bujold*

*Page 12-13 : Dix étapes pour vous aimer vous-même
Johanne St-Denis*

*Page 14 -15 : Ressourcement
Nicole Ruest
Nancy Lise Demers*

Page 16 : Dates à retenir

Bonjour chers artisans de lumière!



Je suis derrière mon portable depuis un bon moment déjà à réfléchir à ce premier « mot de la présidente » que je dois rédiger pour notre journal. Comment débuter ? Sous quel angle vais-je écrire ce premier « post » (dans notre jargon « Facebookien ») ? Après quelques essais et ratures, j'ai choisi d'y aller en toute simplicité. N'est-ce pas là une des qualités que le maître Reiki cherchera à développer toute sa vie ? L'essence même de ce que nous véhiculons dans nos formations, nos soins, nos activités : la joie de la simplicité !

Oscar Wilde a un jour écrit cette célèbre phrase :

« Sois toi-même, tous les autres sont déjà pris ! »

Et c'est bien là, tout le défi que j'ai choisi de relever en acceptant ce poste. Comment suivre les traces d'une si grande femme, artisanne de Lumière, telle que Marie Ange Michaud, qui a œuvré à la création de notre association et de son déploiement, et ce, pendant 18 belles années ? Après coup, il m'a semblé que la taille des chaussures qu'on me proposait était un peu « trop grande pour moi » Ouille !, « des onze de pieds ! » comme le disait tout le temps ma belle Marie Ange, mon amie, mon mentor.

Puis j'ai compris que je ne pourrais jamais chauffer ses souliers, que je ne pourrais jamais être personne d'autre que moi-même. Alors quel autre choix me reste-t-il ? Si ce n'est que de faire de mon mieux pour contribuer à la poursuite du déploiement de notre association en me joignant au comité exécutif, à une équipe du tonnerre qui travaille avec beaucoup de dévouement à vous offrir un espace pour œuvrer en lumière, avec douceur, amour et joie dans cet esprit de fraternité et de compassion.

C'est sous le thème de l'amour de soi au quotidien que j'ose ce premier pas. S'aimer suffisamment pour Être soi-même, à chaque jour, peu importe le rôle que nous ayons choisi d'endosser. Être « un moi » authentique et bienveillant. 

Et bien c'est sur cette lancée que je « nous » propose de retrouver la joie de l'enfant, de mettre dans notre vie des activités qui nous réjouissent le cœur, du temps de qualité avec les êtres que nous chérissons et des passions qui nous relient à notre Âme, notre nature véritable, nous rappelant chaque jour que la vie est un immense cadeau et que le chemin qu'il nous est proposé d'emprunter sur la voie de la Maîtrise, est le chemin de l'Amour de Soi. C'est d'abord en choisissant quotidiennement un moment pour se rencontrer, se ressentir, que nous allons pouvoir doucement identifier ce qui nous fait vraiment envie. Quand cela est bien présent et clair, il nous reste alors à nous aimer suffisamment pour oser mettre en actions nos inspirations. À se dire Oui ! S'aimer au quotidien ? Allons-y, osons !

Que cette nouvelle année soit porteuse de projets qui vous inspireront dans votre création !

Chantal xox

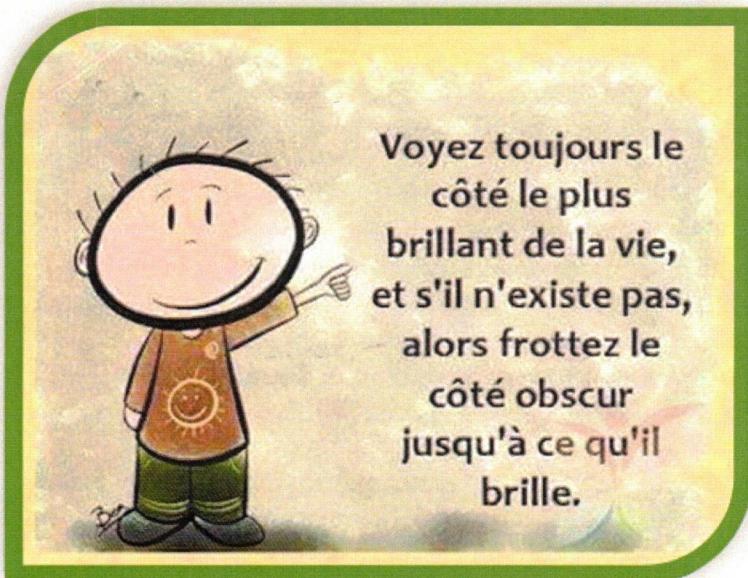
Courage



Pour mieux se connaître

Mot de bienvenue de l'équipe du journal

S'aimer au quotidien ça implique une routine énergétique de tous les jours. Vibrons à l'essence du plein, du tout est possible, de l'Unité. Voici quelques programmes et routines énergétiques pour bien commencer la journée!



Votre équipe du journal!

Renée, Ginette, Lyson, Nicole, Mélissa, Nancy Lise, Eric, Rita,
Réal et Johanne xxx 

S'aimer au quotidien

Aimer...c'est bien plus qu'un battement de cœur accéléré, qu'un souffle coupé, qu'un tiraillement au ventre.

Aimer est un verbe d'action.

Aimer c'est prendre le temps d'être avec l'autre, de le considérer dans nos décisions.

Aimer c'est porter notre attention sur ce que l'autre dit, vit, désire, rêve.

Aimer c'est appuyer l'autre dans son épanouissement, l'encourager, l'épauler.

Aimer c'est lui offrir son support lorsque la charge devient lourde.

Aimer c'est le respecter dans son rythme et ses choix même lorsqu'ils diffèrent des nôtres.

Et maintenant, si on osait s'aimer soi-même!

Oser s'aimer, c'est prendre le temps d'être seul avec soi pour se retrouver et discerner nos états d'être, nos rêves, nos désirs du moment.

Oser s'aimer, c'est faire des choix qui supportent l'épanouissement de notre être tout entier.

Oser s'aimer, c'est bien se nourrir et choisir de bouger chaque jour.

Oser s'aimer, c'est considérer avec attention l'effet qu'ont nos activités, nos lectures, nos divertissements de toutes sortes sur notre corps et notre psyché.

Oser s'aimer, c'est s'accepter tout entier, avec compassion, sans jugement ni critique.

Oser s'aimer, c'est décider de suivre sa propre voie, même si nos proches prennent un chemin différent.



Alors osons; prenons la responsabilité de notre bonheur. Insérons dans notre quotidien, en toute simplicité, des moments qui nous font vibrer de joie, d'aise, de douceur et surtout, ÉMERVEILLONS-NOUS de toutes les beautés qui font de nous l'être que nous sommes.

Hommage

Par Johanne St-Denis

Au tout début, ils étaient sept au comité exécutif à œuvrer dans leur vision commune de voir des maîtres Reiki s'unifier pour créer un égrégore puissant d'amour : Marie Ange Michaud, Nicole Rouillard, Réal Roussel, Marielle Martin, Marie Louise Poulin, Roger Roy et Joanne Bérubé. Depuis, le comité exécutif compte 5 membres. Par la suite, plusieurs autres ont apporté leur contribution de talent et d'amour au fil des années. Merci à vous tous!

Là depuis les tout débuts : Deux grands pionniers passent le flambeau

Marie Ange Michaud

18 ans d'implication en tant que Présidente



Wooww! 18 ans de **vacances** sur terre, un nombre infini d'heures à **jouer** dans le visible et l'invisible... Que d'amour, que de créativité, de douceur et de joie... Tu as teinté le coeur et l'âme de l'association de toutes tes couleurs comme celles d'un arc-en-ciel qui s'unifient dans la lumière. Ta présence, tes mots bienveillants et inspirants savent trouver la voie pour éléver l'âme. Reçois toute notre reconnaissance du chemin que tu as tracé. Nous savons que le fait de quitter le poste de présidence n'est pas un départ, mais juste un changement de siège à faire autrement. Comme tu as si bien dit, tu restes dans le train et tu continueras à faire des "Tchou Tchou"! Nous te souhaitons beaucoup de bonheur dans ce nouveau temps **libre** à t'amuser à la **mode "Marie Ange"**.

Puis là, nous aimerions que tu portes une attention toute spéciale aux mots écrits en noir... ☺

Réal Roussel

18 ans d'implication en tant que Vice-président puis Secrétaire



Wooww! Beaucoup d'années-lumière à son effigie, mais comme un jeune fringant! Merci à toi pour toutes tes dévotions. Ton ciel est tellement gagné que tu peux y accéder sur terre! Cher grand poète de la vie, tu as toujours su apporter ta touche dans les textes écrits avec ta grande spécialité de la langue française et ton amour des mots s'est aussi transporté à participer à la création des versions anglaises. Ta bonne humeur est marquante ainsi que ton élan spontané à vouloir rendre service. Tu as su t'y faire avec tout le "harem de femmes" qui t'a toujours entouré. Nous t'en félicitons! ☺

Trêve d'un peu de taquinerie, nous te remercions sincèrement pour tout ce que tu as fait pour l'association pendant ces nombreuses années. Continue d'être "Réal" et bien t'amuser et savourer ce et ceux que tu aimes.

Fleurs des champs



Seigneur, comme la fleur des champs qui ne change pas de place pour chercher les rayons du soleil, apprends-moi à fleurir là où tu m'as placée.

Et comme la rose sauvage qui prend racine dans le sol le plus aride, fais que je trouve mon plein épanouissement dans l'accomplissement de ma tâche quotidienne.

Aide-moi à me dépenser au service des autres comme la marguerite qui s'effeuille dans le vent. Que je répande autour de moi la bonne nouvelle du salut comme la graine du pissenlit qui se ballote sur les brises d'été.

Mais apprends-moi surtout à aimer comme tu nous aimes pour que moi aussi je devienne fleur de vie dans ton grand jeu.

Abeille Dévouée (nom totem Guide d' Odette Pellerin)

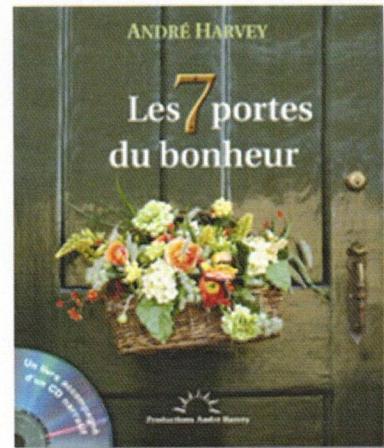
Atelier cadeau 2018

Les 7 portes du bonheur avec André Harvey

C'est dans la simplicité, l'humour et la joie que nous avons passé la journée avec ce conférencier dynamique et passionné. L'auteur s'est inspiré de son livre portant le même titre pour animer la journée.

Chants, blagues, citations « Harveyienne » et de nombreux exemples ont servi à nous faire saisir et retenir les 7 portes du bonheur proposées par André.

- Dédramatiser la vie en cessant de se prendre au sérieux;
- S'engager dans l'atteinte de nos objectifs en faisant de petits pas à chaque jour;
- Trouver le juste milieu en tout;
- La pensée positive;
- La tolérance envers soi;
- L'authenticité;
- La simplicité.



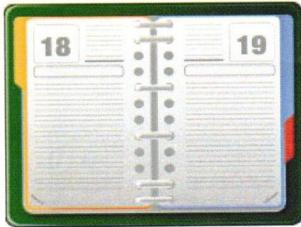
Voilà les portes qui nous permettent de cheminer en sagesse, tout en découvrant les croyances et habitudes qui bloquent notre capacité d'être heureux ici et maintenant.

N'oublions pas ces quelques citations d'André que la plupart des participants ont eu plaisir à utiliser tout au long de notre belle fin de semaine ensemble :

- Pour dédramatiser : utilisons notre « bouton de whipper »;
- Pour demeurer dans le moment présent : « restons dans la craque »;
- Pour éliminer le blâme et l'état de victime : « changeons les à cause par des grâce à »;
- Et finalement l'acronyme « TEDO » : TOUT EST DIVINEMENT ORCHESTRÉ!

Vivons avec passion en ouvrant les yeux sur le monde et toutes ces merveilles. Créons chaque jour en nous demandant : « Quelle genre de journée je veux aujourd'hui? ». Continuons à apprendre en sortant de nos zones de confort. Donnons-nous des défis! Cessons de nous juger, de nous critiquer ou de jouer au sauveur, et surtout, soyons dans la gratitude pour tout ce qui est!

Renée Comeau-Doucet



Le Reiki en d'autres mots...

Que veut dire le Reiki au quotidien?



On pourrait brièvement décrire le Reiki comme étant une force de vie universelle.

Que représente l'énergie de vie?

J'aime bien la comparer à l'énergie qui fait qu'une semence commence à germer. La semence pourrait rester dans sa coquille de protection. Mais lorsque certaines conditions éveillent la vie en elle, elle « germe » à la vie. Certes, l'inconnu l'attend. Dans quelle terre aboutira-t-elle? Quelles intempéries vivra-t-elle? Au bout de son aventure, à sa maturité, une belle fleur jaillira et plusieurs autres semences seront produites pour permettre la continuité de la vie, dans son évolution.

Est-ce que la semence sait ce qu'elle deviendra à sa maturité? Elle ne possède pas la raison.

C'est la force de vie qui permet à la semence de découvrir son plein potentiel.

Cette même force de vie habite l'humain. Une force qui le dirige vers son plein potentiel. Le Reiki agit comme un éveilleur, à offrir davantage d'énergie vitale qui pousse l'être à « germer » à lui-même, pour se découvrir et se reconnaître dans sa nature véritable.

Quelques exemples concrets d'expression de la force de vie :

- S'affirmer, apprendre à dire non, apprendre à dire oui;
- Passer à l'action avec la force nécessaire pour maintenir la cadence dans son engagement;
- Mieux reconnaître ses besoins et les exprimer;
- Voir plus clair dans sa vie, prendre de meilleures décisions;
- Stimuler sa créativité, ses inspirations aide à développer ses dons et ses talents;
- Apprendre à lâcher-prise, à faire la paix et être en paix;
- Attirer à soi les synchronicités (rencontrer la bonne personne, le bon travail, etc...);
- Aider à dissoudre les blocages pour retrouver et soutenir la santé de l'être tout entier.

Tous ces exemples représentent à la fois la pratique et l'art de s'aimer.



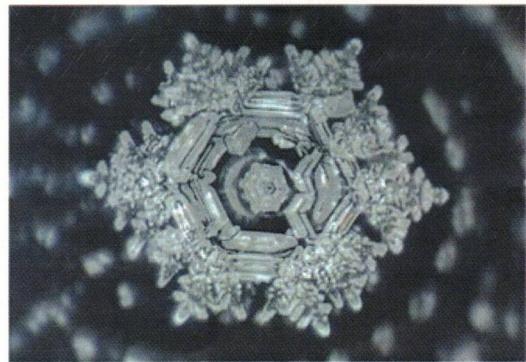
*S'offrir un soin Reiki à chaque jour...
C'est apprendre à s'aimer au quotidien...*



Johanne St-Denis

C'est l'heure du bain... de bonté!

Vous avez déjà lu le livre « Les messages cachés de l'eau » de l'auteur japonais Masaru Emoto? Sinon, vous en avez déjà entendu parler? Les recherches de ce docteur en médecine alternative ont révélé que les pensées, les mots et les émotions ont un effet direct sur les molécules de l'eau. Contrairement à ce que nous pourrions imaginer, les théories et les travaux du docteur Emoto n'ont jamais été confirmés. Et pourtant, bien au-delà des recherches extraordinaires de cet homme, ce livre explique à quel point nous pouvons faire un lien entre l'eau et le corps humain. Sans avoir de grandes connaissances scientifiques, nous pouvons tous nous entendre pour dire que le corps est constitué d'au moins 70 % d'eau (à tout le moins, et selon la source).



Dans le cadre de ses expériences, le docteur Emoto a exposé l'eau à différentes vibrations : des paroles joyeuses, amoureuse, bienveillantes, ainsi qu'à des musiques positives et remplies de belles intentions. À l'opposé, il a soumis les particules d'eau à des paroles haineuses, négatives, maléfiques. À l'étape de la cristallisation, les résultats ont été foudroyants. L'eau qui avait été exposée à des vibrations positives et remplies d'amour présentait des formes étoilées, géométriquement parfaites! Le contraire était aussi observable... les cristaux confrontés à la négativité et aux basses vibrations étaient imparfaits, difformes, complètement troubles.

Quels enseignements pouvons-nous en tirer?

Si notre corps est constitué de plus de 70 % d'eau, ne sommes-nous pas sujets aux mêmes effets que les molécules d'eau qui ont été étudiées par le docteur Emoto? Pourquoi ne pas transposer les résultats de cette théorie sur soi? Pouvons-nous présumer que si nous sommes exposés à des paroles violentes, non-amoureuses, haineuses ou malveillantes, nous sommes à risque de développer des malaises, des inconforts physiques ou mentaux, et des déséquilibres? Et qu'en est-il des regrets, de la culpabilité, des remords, de la colère refoulée, et des émotions non-exprimées?

Notre corps est un temple sacré. Nos cellules sont des entités intelligentes et sont au service de notre corps incarné. Aujourd'hui, je vous propose de vous offrir **un bain de bonté et d'amour**, rien de moins! Enlacez-vous comme vous prendriez un être cher dans vos bras, et dites-vous les affirmations suivantes :

Je suis parfait/parfaite!

Je suis unique!

Je suis beau/belle!

Je suis rempli/remplie de la Lumière Divine!

Je suis à l'image de la Grâce de Dieu!

Je suis un Être en évolution!

Je suis rempli/remplie de bonté et de sagesse!

Je suis capable de tout!

Inventez d'autres affirmations qui vous remplissent de joie... et imprégnez-vous des sensations qu'elles procurent!

Le docteur Emoto disait que même l'eau la plus trouble et polluée pouvait être modifiée simplement par un état d'âme amoureux. En vérité, une conscience élevée est la réponse à tout. Devenons donc des êtres conscients et amoureux, autant envers nous-mêmes qu'envers les autres. Et que ceux qui ne croient pas aux miracles se désistent : NOUS SOMMES DES MAGICIENS ET DES ARTISANS DE LUMIÈRE! Et cet amour peut changer le taux vibratoire de la société toute entière, un bain de bonté à la fois!

Par Lyson Bujold





DIX ÉTAPES POUR VOUS AIMER VOUS-MÊME

1. CESSEZ TOUTE CRITIQUE

La critique ne change jamais rien. Refusez de vous critiquer. Acceptez-vous exactement tel que vous êtes. Tout le monde change. Si vous vous critiquez, vos changements sont négatifs. Si vous vous approuvez, vos changements sont positifs.

2. NE VOUS FAITES PAS PEUR

Cessez de vous terroriser avec vos pensées. C'est affreux de vivre ainsi. Trouvez une image mentale qui vous fasse plaisir (par exemple, il s'agit pour moi de roses jaunes) et chassez immédiatement votre pensée de peur par la pensée de plaisir.

3. SOYEZ AIMABLE, GENTIL ET PATIENT

Soyez aimable avec vous-même. Soyez gentil avec vous-même. Soyez patient avec vous même lorsque vous apprenez de nouvelles manières de penser. Traitez-vous comme vous traiteriez quelqu'un que vous aimez vraiment.

4. SOYEZ GENTIL AVEC VOTRE ESPRIT

La haine de vous-même est seulement la haine de vos propres pensées. Ne vous haïssez pas d'avoir ces pensées. Changez-les en douceur.

5. FAITES-VOUS DES COMPLIMENTS

La critique sape la force intérieure. Les compliments la stimulent. Faites-vous autant de compliments que vous le pouvez. Dites-vous que vous faites bien la moindre petite chose.

6. ENCOURAGEZ-VOUS

Trouvez des moyens de vous encourager. Faites appel à des amis et laissez-les vous aider. C'est être fort que de demander de l'aide au moment où vous en avez le plus besoin.

7. AIMEZ VOS CÔTÉS NÉGATIFS

Reconnaissez que vous les avez créés pour combler un besoin. Maintenant, vous trouvez des moyens nouveaux, positifs, pour combler ces besoins. Abandonnez donc avec amour les vieux schémas négatifs.

8. PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS

Renseignez-vous sur l'alimentation. De quelle sorte de carburant votre corps a-t-il besoin pour avoir le maximum d'énergie et de vitalité? Renseignez-vous sur des activités physiques. Laquelle auriez-vous plaisir à faire? Chérissez et vénérez le temple dans lequel vous vivez.

9. LE TRAVAIL DU MIROIR

Regardez-vous souvent dans les yeux. Exprimez ce sentiment grandissant d'amour pour vous-même. Pardonnez-vous en regardant dans le miroir. Parlez à vos parents en regardant dans le miroir. Pardonnez-leur aussi. Au moins une fois par jour, dites: « Je t'aime, je t'aime vraiment ».

10. FAITES-LE MAINTENANT

N'attendez pas d'aller bien, de perdre du poids, d'avoir un nouveau travail ou une nouvelle relation. Commencez maintenant – faites du mieux que vous pouvez.

Source : *Louise L. HAY*

Johanne St-Denis

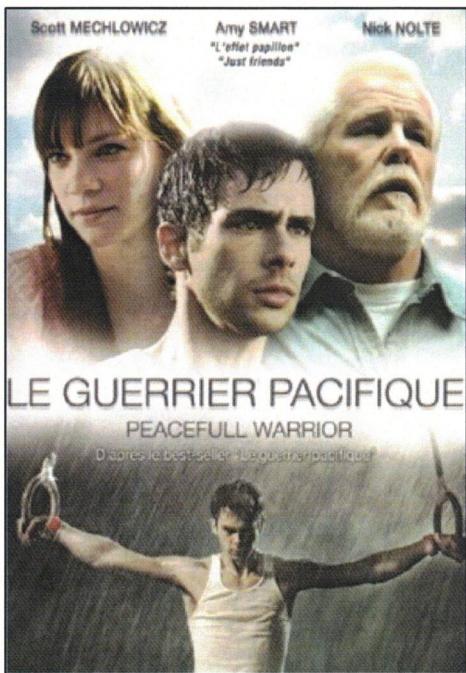


Extrait de [L'Amour sans condition : Une Méthode de guérison](#)

Ressourcement

LE GUERRIER PACIFIQUE

Film de Victor Salva, 2006, 2h



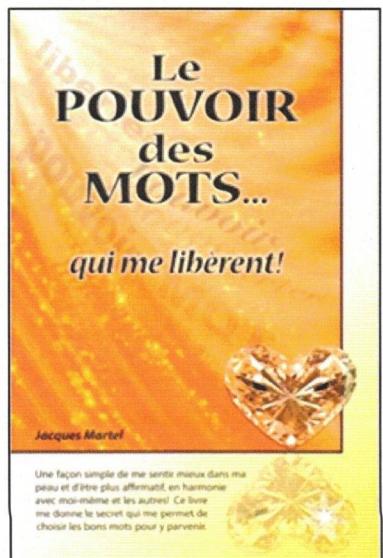
Dan est un étudiant à l'université ainsi qu'un gymnaste localement célèbre qui rêve de gagner un championnat national. Le succès sourit à Dan Millman, il est un athlète talentueux, riche et courtisé par la gente féminine. Dans une station-service, il rencontre un vieil homme mystérieux qui semble le connaître plus que Dan lui-même et dit avoir le pouvoir de le rendre plus fort physiquement. Il sera surnommé « Socrate ». Par la suite, Socrate lui fera passer un certain nombre de tâches et leçons afin d'apprendre à vivre à la manière d'un guerrier pacifique, au moment présent. Un jour, Dan a un accident de moto où il va se briser l'os du fémur droit. Malgré des dommages importants, il finira par reprendre sa pratique de gymnaste en compétition.

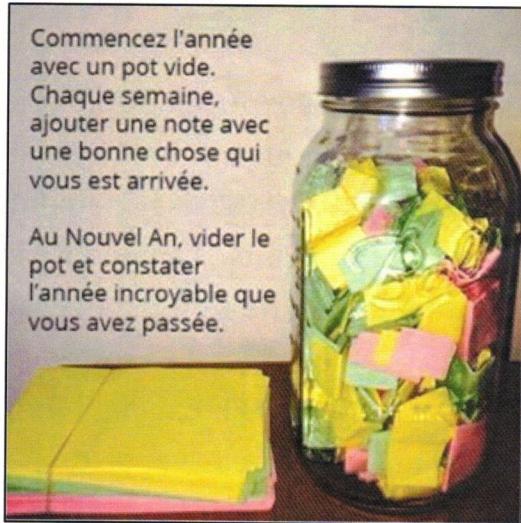
Le pouvoir des mots...qui me libèrent!

Livre de Jacques Martel,

ATMA, 2011

Il est dit que « les mots sont le miroir du cœur » et sont aussi le reflet de mes pensées. Ainsi, si je veux avoir un langage rempli de Liberté, de Sagesse et d'Amour, il y a des mots ou du moins une certaine forme de langage dont je dois tenir compte. Ce livre se veut un outil pratique. Il me donne la connaissance de certains mots reliés à des principes spirituels qui peuvent convenir dans mon langage courant avec ma famille, mes amis, mes relations de travail, de même que lorsque je m'adresse en public.





Activité de ressourcement

Chaque jour/chaque semaine/à votre rythme, glissez un petit mot à l'intérieur, sur des papiers de différentes couleurs, c'est plus joli! En notant le positif de votre journée/semaine, un moment dont vous êtes fier de vous, une réussite, un moment de bonheur, de joie, d'amour, une rencontre, un sourire touchant, un fou-rire interminable, une gratitude, un remerciement, un objectif atteint ou un rêve qui se rapproche...

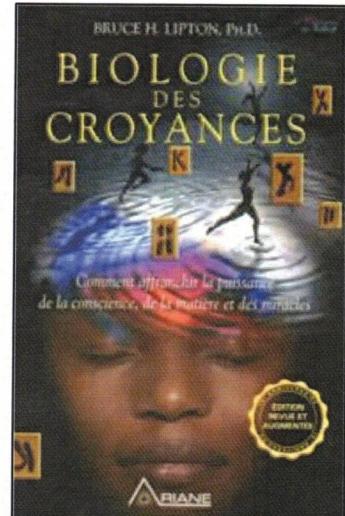
Source : www.inzen.fr

Biologie des croyances

Livre de Bruce H. Lipton, Ph.D.

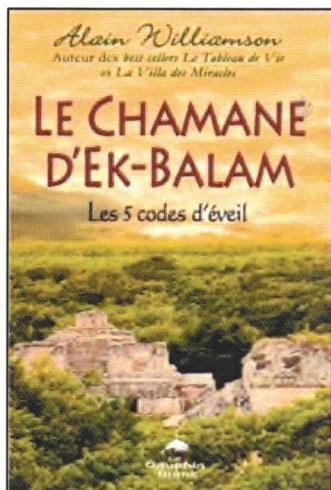
Ariane Publications, 2016

Cette édition 10^e anniversaire du livre à succès de Bruce Lipton, **Biologie des croyances**, est une version mise à jour afin de renforcer la prémissse centrale du livre en y intégrant les plus récentes découvertes scientifiques, et l'on sait qu'elles furent très nombreuses depuis une dizaine d'années. **Biologie des croyances** est une œuvre révolutionnaire dans le domaine de la nouvelle biologie. Chercheur et ex-professeur d'une école de médecine, Bruce H. Lipton, Ph.D., présente ses expériences et celles d'autres scientifiques de pointe qui ont examiné en détail les mécanismes par lesquels les cellules reçoivent et traitent les informations. Les implications de ces recherches changent radicalement notre compréhension de la vie en démontrant que les gènes et l'ADN ne contrôlent pas notre fonctionnement biologique; en réalité, l'ADN est plutôt lui-même contrôlé par des signaux provenant de l'extérieur de la cellule, y compris les messages énergétiques émanant de nos pensées positives ou négatives. Cette synthèse extrêmement prometteuse des meilleures et plus récentes recherches en biologie cellulaire et en physique quantique a été saluée comme une percée majeure car elle démontre que notre corps peut se modifier si nous changeons notre mode de pensée.



Collaboration Nicole Ruest et Nancy Lise Demers

Le cadeau de présence de l'A.R.U.



Initié à une spiritualité ancestrale lors d'un séjour à Hawaï, Thomas Doubtful devient conférencier et parcourt le monde pour diffuser l'enseignement reçu. Des événements troublants l'amènent à craindre pour sa sécurité et celle de sa femme, Eva. Guidé par un mystérieux personnage, il se retrouve au Mexique. Au cœur des ruines d'Ek-Balam, il fera la rencontre d'un chamane maya venu d'une dimension supérieure expressément pour lui. Le chamane dévoilera à Thomas 5 codes de vie menant à l'élévation de la conscience et ultimement à l'illumination. Non seulement ces 5 codes sont-ils gages de transformation pour l'humanité, mais ils sont aussi annonciateurs du retour des Lémuriens, ce peuple mythique porteur de l'énergie du cœur. Cet ouvrage entraînera le lecteur dans une aventure où, intrigues et enseignements spirituels se mèlent au cœur de la jungle mexicaine, dans la vallée du Yucatan.



Dates à retenir

Assemblée générale annuelle de l'A.R.U.

27, 28 et 29 septembre 2019

Journée atelier cadeau - 27 septembre 2019

Période de renouvellement

1^{er} au 31 juillet 2019