

LE MESSAGER

Édition Décembre 2021



Faire Exploser la joie

Le Messager

Faire exploser sa joie

Décembre 2021

COMITÉ EXÉCUTIF

Présidente : Claudette Perreault
Vice-Présidente : Thérèse Martin
Secrétaire : Solange Lamontagne
Trésorière : Line Landry
Responsable des fournitures : Josée St-Onge

COMITÉ DE L'AMOUR

Directrice : Roseline Bezeau
Adjoint : xxxxxxxx

COMITÉ DES ÉVÉNEMENTS

Directrice : Marie-France Quimper
Adjointe : xxxxxxxx

COMITÉ DE LA CHAÎNE REIKI

Directrice : Lyne Ruest
Adjoint : xxxxxxxx

COMITÉ DU JOURNAL

Directrice : Chantal Quintal
Adjointe : Johanne St-Denis

COMITÉ DE LA JOIE :

Directrice : xxxxxxxx
Adjointe : Linda Gobeil

COMITÉ DU SITE WEB

Directeur : Roland Couture
Adjointe : Johanne St-Denis



Table des matières

Page Couverture : Chantal Quintal
Page 2 : Comités, sommaire
Page 3 : Mot de la présidente Claudette Perreault
Page 4 : Faire exploser la joie Chantal Quintal
Page 5 : Subir ou choisir Claudette Perreault
Page 6 : La joie et ses effets Chantal Quintal
Page 6 : Petite blague Sylvie Long
Page 7 : Savourer fait exploser la joie Johanne St-Denis
Page 7-8 : La magie de la vie Johanne St-Denis
Page 9 : Nouvelles de l'A.R.U. Comité Exécutif
Page 10 : Cultiver sa joie Chantal Quintal
Page 11 : Signification des Emojis Comité Exécutif
Page 12 : Rions un peu Simonne Lepage, Odette Levesque
Page 13-14 : Lâche pas la cocotte Johanne St-Denis
Page 15 : À chacun sa barque Ghislaine Brideau

Faire exploser la joie

Chantal Quintal



Avez-vous déjà entendu les paroles de la chanson de Katy Perry – *Fireworks*?

***Baby you're a firework
Come on, let your colors burst
You just gotta ignite the light and let it shine /***

Pour moi, les paroles et la musique font exploser la joie, la joie d'être, la joie de vivre, la joie de célébrer... comme des feux d'artifices !!!!

Je suis née au début des années 1970, sans joie de vivre. Du plus loin que je me souvienne, la vie était fade, sans éclat pour moi.

Pendant plusieurs décennies, j'ai virevolté entre la dépression et l'envie de partir, de quitter la terre. À une certaine époque, on appelait ça le mal de vivre. Aujourd'hui, la société voulant des étiquettes, lui a trouvé un nom plus joli, plus scientifique et pourtant si peu connu : la dysthymie. J'ai quand même eu un privilège déguisé exceptionnel, en 2011, à 40 ans : j'ai goûté à la dépression profonde lorsque la dysthymie fut accompagnée d'un moment de dépression causant la double dépression. Je me suis rendue au fond du baril.

C'est dans un éclair de lucidité, choisissant la vie plutôt que la mort, que j'ai débuté mon cheminement!

Mon cheminement pourrait être un livre en soi tellement il a été beau et terrible en même temps. J'ai rencontré psychologues, thérapeutes, médiums. Finalement, ma vie a trouvé un sens avec le Reiki... car oui, j'ai CHOISI...

J'ai choisi le bonheur. J'ai choisi la guérison profonde. J'ai choisi la VIE. J'ai choisi la JOIE !!!

Dans une séance avec une thérapeute, j'ai réécrit mon contrat d'âme. Après plusieurs vies à choisir la mort, j'ai décidé que dans celle-ci, ce serait la vie! Et ce fut le plus beau jour de ma vie!

Depuis plus de 5 ans, je vis la joie de plus en plus et chaque jour est un moment pour l'affirmer, le vivre encore et encore !!!

Comme une maman qui trouve son bébé toujours le plus beau, je considère mon chemin comme le plus grand, le plus gratifiant, le plus ardu et le plus enseignant.

Aujourd'hui, j'ai envie, tout comme Katy Perry, de laisser jaillir le feu d'artifice qui est en moi et j'ai envie d'aider les autres à en faire autant; de faire exploser la « joie d'être » dans nos vies pour que les moments de pur bonheur, de fous rires, de bons soupers entre amis, de joie profonde viennent complètement remplir nos vies laissant ainsi peu de place à la noirceur, au découragement, aux pensées noires...

Choisissez-vous une chanson qui vous fait vibrer comme je vibre à cette chanson et à chaque fois que vous sentirez la lumière s'éteindre, écoutez-la à tue-tête, chantez avec vos tripes et retrouvez vos émotions vibrantes qui vous permettent de retourner au moment où la joie, la vie, l'amour remplissaient totalement votre être !!!!!!!



VIBRE SI HAUT QUE LES
GENS AURONT ENVIE DE
VIBRER AU MÊME
DIAPASON

Ce texte m'a été présenté il y a plusieurs années. Les choix que nous faisons ne nous apporte pas toujours ce que nous souhaitons mais, c'est tout de même nous qui les avons faits. Nous sommes responsables à 100% de notre vie. Alors lorsque vient le moment de prendre des décisions, arrêtons-nous et prenons le temps...

QUEL EST VOTRE CHOIX? SUBIR OU CHOISIR...



SUBIR, c'est accepter de ne pas choisir...

- C'est renoncer à prendre en main la conduite de son existence.
- C'est fermer l'oreille à ses besoins.
- C'est ne pas croire en soi, en son potentiel unique, infini.
- C'est étouffer ses rêves, ses désirs.
- C'est laisser les événements ou les autres humains emprisonner nos énergies, notre créativité, notre puissance illimitée.

SUBIR, c'est arrêter la vie, c'est mourir à « JE »

CHOISIR, c'est vivre jusqu'au bout.

- C'est décider d'être une personne libre.
- C'est croire en soi, à ses intuitions, à son originalité.
- C'est se sentir capable de dépasser les limites qui menacent toujours de bloquer le courant de vie qui pousse en avant, plus haut, plus loin.
- C'est vaincre ses peurs.
- C'est décider d'être soi envers et contre tout.
- C'est prendre la pleine responsabilité de son avenir.
- C'est risquer, se tromper, recommencer.

Comme engagement à chaque jour, je m'engage à ...

MOI, AUJOURD'HUI SEULEMENT, JE ME CHOISIS...

OSEZ, ÊTRE CE QUE VOUS VOULEZ ÊTRE ...

NE LAISSEZ PAS LES AUTRES VOUS DÉFINIR ...

Votre alliée, votre amie de Lumière

Namasté!

Claudette Perreault



Le bonheur est une décision
que nous prenons d'être heureux
quoiqu'il arrive.



Le hasard n'existe pas.
Chaque circonstance de la
vie est un cadeau pour nous
amener à grandir davantage
dans la lumière.



La joie et ses effets

Chantal Quintal



Qu'ont en commun : Le sourire d'un enfant, l'annonce d'une guérison de maladie, d'une grossesse désirée, d'une nouvelle génération qui s'en vient, un nouvel emploi convoité, un appel attendu depuis longtemps, une visite impromptue d'un ami qu'on n'a pas vu depuis longtemps, une réception après une année de pandémie, un événement qui emmène la réunion avec plein de gens qu'on aime, un fou rire entre amis?

Tous ces événements apportent la joie! Une joie explosive, qui fait du bien...

Toute cette joie fait un bien énorme dans notre corps, nos cellules, éloigne pour un moment la maladie, la dépression, la tristesse. Elle ouvre totalement le chakra du cœur jusqu'à sentir que l'énergie y sort directement.

Qu'elle soit profonde ou sereine, la joie suscite l'excitation et un message au corps... Ce message est envoyé à notre cerveau pour libérer dans notre corps des hormones à la fois relaxantes, excitantes et relationnelles...

Ces hormones naturelles sont :

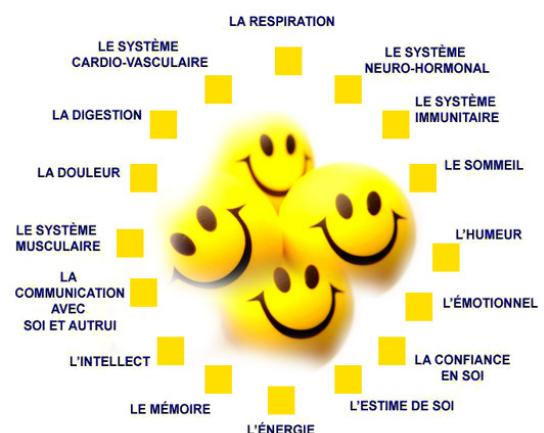
- La **dopamine**, appelée hormone du plaisir.
- La **sérotonine**, hormone de la bonne humeur.
- L'**adrénaline**, hormone de l'excitation;
- L'**ocytocine**, hormone du lien sociale.

Ces hormones sont des déclencheurs de vitamines mentales nourrissant un sentiment de bien-être qui, à son tour, augmente la vitalité du cœur et, par la bande, développe notre résistance morale aux défis de la vie. Selon les cardiologues, la joie renforce nos artères.

Quel que soit la source, nous éprouvons de la joie de façon différente à des situations bien différentes pour chacun... Mettre de la joie dans notre vie, c'est aussi une façon de se rapprocher de la joie de vivre et de la santé.

Cultivons donc davantage la joie, voyons plus nos moments de joie et bénissons-les.... Goûtons-les.... Savourons-les.... Et partageons la joie !!!!!!!!

Le rire thérapeutique



Rions un peu

Un couple de personnes âgées est à l'écoute d'un programme religieux à la radio. Le prêtre dit : « Dieu veut tous vous guérir. Levez-vous, placez une main sur la radio et l'autre sur la partie du corps qui est malade »

La veille femme met une main sur la radio et l'autre sur sa jambe arthritique. Le vieil homme met une main sur la radio et l'autre sur ses parties génitales...

« Fred, ce prêtre dit que Dieu peut guérir les malades, pas ressusciter les morts! »



Sylvie Long



Savourer fait exploser la joie

Johanne St-Denis

Durant le confinement, cherchant à garder mes vibrations hautes et nourrir mon plaisir d'être, j'ai repris ma plume et commencé un projet potentiel d'écriture. L'essence du contenu : SAVOURER. À tous les jours, je me suis amusée à marcher dehors et à écouter les messages de la nature. Mon doux, je peux dire que j'ai vraiment « trippée » ma vie. Combien de fois les éléments de la nature ont été au rendez-vous de façon inattendue et incroyable. J'ai eu d'innombrables explosions de joie, parfois extérieures en laissant sortir mon enthousiasme débordante et d'autres fois, intérieures en sentant tout mon être se mettre à pétiller d'extase.

J'ai eu cette idée que de prendre le temps de SAVOURER la vie est une belle façon de démontrer ma gratitude face à toute la belle abondance qu'elle m'offre. Certes, savourer est d'abord gagnant parce que j'offre une nourriture vibrante à mon Être. Mais en plus, lorsque je savoure, j'honore le donneur. Je m'explique par une analogie. Si je donne un cadeau à quelqu'un et que plus tard, j'apprends combien il l'a apprécié et en a réellement profité, je suis automatiquement heureuse d'avoir pu contribuer positivement à son bonheur ou à son bien-être. Je suis un donneur comblé parce que je sais que le receveur a savouré pleinement mon cadeau. Savourer devient une voie gagnant-gagnant du donneur-receveur. Savourer apporte donc une façon d'appliquer un principe du Reiki qui prône : Aujourd'hui, montre de la gratitude pour tout ce qui vit. Je veux bien renchérir mon engagement à respecter ce principe de gratitude en SAVOURANT... 😊

J'aimerais bien vous partager une de mes petites histoires que j'ai écrites à la suite d'un moment totalement délectable. La nature de la saveur est dans un minuscule détail, mais l'envergure de son effet est un très bel exemple d'explosion de joie.

La magie de la vie



Le mois de décembre est déjà entamé. Cette année, tout le mois de novembre a été beau et chaud. Et cela semble se poursuivre en décembre.

Que j'aime ces marches où l'air est frais. Les arômes des feuilles de peuplier tombées sont encore perceptibles. Pas de glace à surveiller. La chaussée est parfaite. Mes doigts restent au chaud. Je savoure...

Je vivais un questionnement et en guise de réponse, mes pensées m'ont envoyées à un moment positivement très fort. En me remémorant, une sensation de joie effervescente et euphorique s'installe dans mon être. Dans ce plein d'enthousiasme, c'est comme si la vie se met à me répondre. Il se met à neiger. Rien ne présageait cette neige, surtout pas la température clémente.

Ce n'est pas n'importe quelle neige. Les flocons ont l'allure de petites boules. Je ris en me disant qu'elles sont comme des confettis qui me tombent dessus qui soulignent cette belle victoire intérieure vécue jadis.

Soudainement, mes yeux se déposent par terre. Qu'est-ce que je vois? Est-ce un résidu de jouet pour enfant? Est-ce un flocon de neige? La forme d'étoile un peu bombée me fait penser à de la décoration de bonbon que l'on peut mettre sur les gâteaux. Mais on dirait qu'il y a un trou au centre. Serait-ce un truc pour bracelet pour enfant? Je me penche pour voir mieux les détails. À ce moment-là, j'observe plutôt quelque chose qui a l'air d'un morceau de papier translucide collé au sol qui me rappelle les papiers en dentelle que l'on met au fond des assiettes de présentation.

La forme change parce que le flocon fond. C'est bel et bien un flocon. Dépêche-toi Johanne, prend une photo avant qu'il disparaisse. Trop tard. La photo n'est pas représentative.

Je lève mon regard. Peut-être y a-t-il d'autres flocons qui ont la même allure? Bien oui, il y en a. Je me mets à prendre des photos de tous ces flocons qui ont l'aspect d'étoiles. Oh là là, c'est comme si je me promenais dans un jardin d'étoiles...

Aucun n'était aussi parfait que le premier flocon qui m'a été présenté. La caméra de mon cellulaire ne capte pas bien les détails. Mais ce n'est pas grave. La magie, elle, est bien détaillée dans mon cœur.

Deux jours plus tard, ma fille désire se joindre à moi pour faire aussi une marche santé, au même endroit. C'est toujours du bonheur de passer du temps avec elle. Elle me racontait combien elle était fière d'avoir trouvé une poussette pour son futur bébé.

Nos conversations sont toujours enjouées. Il me vient à l'idée de lui raconter mon histoire de flocons de neige. Je sais qu'elle m'accueille dans mes récits de cœur d'enfant. Je lui précise l'allure bonbon et jouet des flocons de neige tout en lui montrant les photos que j'ai prises. Elle s'exclame aussi devant la particularité des flocons.

Environ un kilomètre plus loin, c'est au tour de ma fille de pencher ses yeux et de trouver un objet par terre. « Regarde maman, c'est comme ça les flocons de neige que tu as vus? Mais cette fois-ci, c'est vraiment un morceau de bracelet d'enfant! »



Nous voilà toutes les deux à nous exclamer et à nous réjouir totalement et magistralement devant ce petit bout de plastique, juste là, devant nos yeux.

La magie qui crée la magie.

Et pendant cette marche magique, nous n'étions pas deux... Nous étions trois...



Le Bonheur c'est d'avoir
des fous rires et de rire
sans pouvoir se contrôler
jusqu'à avoir les larmes
aux yeux.



Ne te lasse pas de crier ta
joie, d'être en vie et tu
n'entendras pas d'autres
cris



Nouvelles de l'A.R.U.

Nous sommes extrêmement fières de vous présenter notre tout nouveau Site WEB!



ARU
ALLIANCE REIKI UNIVERSEL

Accueil Qui sommes-nous? ▾ Le Reiki Formation ▾ Comité Adhésion ▾ Contact Q



À la suite de

Apprendre à se connaître, se reconnaître et s'aimer

L'Alliance Reiki Universel (A.R.U.) est un regroupement, sans but lucratif, de Maîtres Reiki voulant promouvoir, développer et transmettre la connaissance du Reiki selon la méthode du Dr. Usui.

Découvrir l'Alliance

demandes répétées de ses membres, le comité exécutif a décidé de donner suite au projet de site web pour mieux faire connaître l'A.R.U.

Nous devons la réalisation de ce projet à la créativité, la collaboration, la générosité et le talent de **Roland Couture et Johanne St-Denis**. Ils ont accepté, avec beaucoup d'amour, de patience et de bonne volonté de consacrer un nombre incalculable d'heures de travail à la réalisation de ce beau mais très exigeant projet. **C'est grâce à leur travail que nous pouvons vous présenter un site Web de cette qualité!**

Nous espérons que vous prendrez plaisir à visiter le site. Vous y découvrirez des informations sur l'A.R.U. et sur le Reiki que vous pourrez partager avec votre entourage.

Un travail admirable, une toute nouvelle image du regroupement qui brille sur la terre entière.

Un immense MERCI à tous ceux qui ont bien voulu participer à cette belle aventure.



Cultiver sa joie

Chantal Quintal



Dans cette société où tout va si vite, où on nous demande d'être performant, où on nous bombarde d'informations en continue, où on a de moins en moins de temps pour s'arrêter, pour réfléchir, il est important d'apprendre à cultiver sa joie! La plupart des énergies qui nous entourent stimulent l'anxiété, la mélancolie, la dépression. Apprendre à changer sa vision se fait souvent avec beaucoup d'effort. Mais quels sont ces moyens pour apprendre à cultiver cette joie si chère et bienveillante? Voici quelques pistes :

Il faut savoir que vivre de joie est un choix conscient qui demande, au début particulièrement, un effort quotidien. Jour après jour, on verbalise ce choix, on en prend conscience. Puis, plus le temps passe, plus vivre en joie devient une seconde nature, une façon d'être. Vient un temps où être triste, déprimé, anxieux est un court moment à passer et non un état d'être récurrent.

Savoir apprécier ce que l'on est, ce que l'on a et relever ce qui a de bon dans chaque instant de la vie sont d'excellents moyens d'entretenir la joie. Lorsque le contentement et la reconnaissance nous habitent, il n'y a nulle place pour les énergies négatives.

Partager la joie est aussi un bon moyen de faire grandir cette joie. C'est une belle énergie, une belle vibration, qui se multiplie lorsqu'elle est partagée. N'en doutez pas un instant : LA JOIE EST CONTAGIEUSE !!! Une propagation qu'on souhaite à l'infini!

Prendre soin de notre hygiène de vie est aussi une bonne solution pour préserver sa joie.

- ✓ Faire attention à la nourriture : Manger bien, manger juste assez, pas trop; apprécier cette nourriture; prendre du plaisir à manger de bons aliments.
- ✓ Prendre soin de nos pensées : Emmagasiner les bonnes, identifier les moins bonnes et décider de s'en détacher avec amour.
- ✓ Ajouter l'exercice à notre routine journalière : même le plus petit exercice est bénéfique. Marcher dehors, s'oxygénérer les poumons, contempler la nature sont de petits exercices faciles et agréables à faire.
- ✓ Nourrir notre spiritualité : Méditer, prendre du temps pour soi, se faire des soins REIKI, donner du REIKI...
- ✓ Avoir un entourage sain qui nous permet d'exprimer notre joie et la partager!

En conclusion, cultiver sa joie est un état d'esprit qui requiert des efforts pour y parvenir! Le premier pas est de décider de le vivre! Le jeu en vaut la chandelle !!! Vivre en joie est merveilleux! Essayez !!! Il n'y a rien à perdre... et tout à gagner !!!

Namasté



Signification des Emojis

Depuis quelques années, chaque membre du comité exécutif choisit un symbole qui représente sa signature. Voici ce qui a motivé le choix pour chacune d'entre nous.



ALLEZ HOP! Dans la vie j'ai toujours désiré une petite tape sur l'épaule, être encouragée et soutenue. C'est de là mon côté débrouillard et d'aimer aider les autres. Je sais que la meilleure personne pour faire ça, c'est moi. Aujourd'hui je suis derrière vous, je vous accompagne! Souris la vie est belle.

Namasté!

Claudette Perreault, présidente



La libellule (Dragon Fly) est celle qui enseigne l'art de voir au travers des illusions et au-delà des apparences. Elle porte la médecine des éléments et est la protectrice des gardiens et gardiennes de la paix.

Thérèse Martin, vice-présidente



Le papillon est un symbole de transformation. Tout comme le monde dans lequel nous évoluons, je continue de vivre pleins de changements intérieurs qui sont autant de beaux cadeaux que la vie m'offre. Le papillon est aussi un symbole de paix et de sérénité et c'est ce que je nous souhaite à tous du plus profond de mon cœur.

Solange Lamontagne, secrétaire



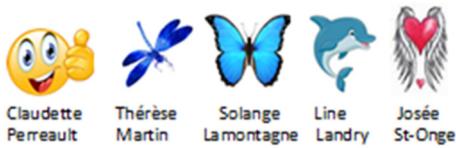
J'ai choisi le bébé dauphin. Ce mammifère m'a toujours fascinée. Les dauphins adorent vivre en petite bande. Ils apprécient le contact notamment pour s'amuser et s'entraider. Alors j'ai choisi de nager dans l'inconnu en rejoignant le comité exécutif, dans l'amour et la joie d'apporter mon aide tout en m'amusant.

Line Landry, trésorière



J'ai choisi le cœur ailé. C'est très significatif pour moi. Le cœur rouge symbolise l'amour éternel, l'amitié, les liens forts et les liens fusionnels. Les ailes symbolisent la protection, la pureté, la beauté, la force, la légèreté, la liberté, l'énergie et prendre son envol. Le cœur est le siège de l'âme! Il représente le lien d'accès à notre nature profonde, le passage de l'existential à l'essentiel.

Josée St-Onge, fourniture



Claudette
Perreault

Thérèse
Martin

Solange
Lamontagne

Line
Landry

Josée
St-Onge

COMITÉ EXÉCUTIF 2021-2022



Histoire d'hôtel

Simonne Lepage



Un homme s'enregistre à l'hôtel pendant un séjour à l'extérieur pour son travail. Il trouve un ordi dans sa chambre et décide d'envoyer un message à sa femme. Sans s'en rendre compte il fait une erreur dans l'adresse et l'envoie à une femme qui revient des funérailles de son mari.

Le soir, la femme décide de vérifier ses courriels, s'attendant recevoir des nouvelles de sa famille et de ses amis.

Ayant lu le courriel elle s'évanouit et tombe par terre. Le fils s'empresse d'entrer dans la chambre de sa mère et la trouve par terre. Il voit l'ordi ouvert et lit le message.

« *À ma femme chérie, je sais que tu es surprise de recevoir de mes nouvelles. C'est très bien ici. Ils ont des ordis dans les chambres et on a la permission de s'en servir pour envoyer des messages aux personnes qui nous sont chères.* »

Je viens de bien m'installer. Comment vas-tu? Et les enfants? C'est un bel endroit ici mais tu me manques beaucoup. J'ai fait des arrangements pour que tu puisses venir me retrouver. Je t'attends demain. Hâte de te revoir ma chérie. »



Histoire de Camping

Odette Levesque



Durant les mois d'été notre petite famille aimait bien de faire du camping. Nous avions une petite roulotte près de la Miramichi et mon mari aimait bien faire la pêche au saumon. Devant notre roulotte, nous avions un beau petit patio en bois sur lequel se trouvait une petite table de pique-nique faite par mon mari. Un beau samedi, j'avais fait du spaghetti pour le souper et comme à l'habitude, j'étais la dernière à table.

Je venais tout juste de prendre ma première bouchée de mon souper, et mon mari se lève de la table de pique-nique en face de moi, pour aller pêcher. Comme les deux plus âgées de nos filles, qui étaient aussi assises sur ce côté de la table, avaient aussi des amies qui les attendaient, elles aussi se sont levées de table.

Tout le poids était alors sur mon côté, alors la table débalancée me jette sur mon dos avec mon assiette pleine de spaghetti dans le visage. La seule chose de blessée était mon ego et mon cri de surprise a été vite envahi par les éclats de rire de mon cher mari et de mes trois filles, qui me rappellent souvent de ce moment dans nos rencontres de famille.



Rire un brin

Je vous offre ce tuyau, parce que pour moi, ça a marché : à la télé, je regardais une émission, dans laquelle un représentant du Dalaï-Lama affirmait que pour obtenir la paix intérieure, nous devions toujours finir ce que nous avions commencé et qu'à cette condition, nous pourrions bénéficier davantage de calme dans nos existences.



J'ai regardé autour de moi... j'ai fait le tour de la maison pour trouver les choses que j'avais commencé sans les terminer...

Et j'ai fini une bouteille de rosé de Provence, une bouteille de Chaîteauneuf du pape, une bouteille de Côte du Roussillon, une bouteille de vodka, un bouteil de rom, le rest dwiski et zune poit de pière belch.

Tou niâggine pas com jem sens vachamant mieux mintnan.

Passe el mssage a tou ceux con besoin de paits inrieur... et di leur ke jeu lézèm



LÂCHE PAS LA COCOTTE!

Johanne St-Denis



Hier, j'ai ramassé les cônes sous les épinettes sur mon terrain. Des centaines de cônes et plusieurs voyages de brouette bien remplis.

LE CHOIX : J'ai attendu le moment où l'élan de faire ce travail s'installe en moi. En d'autres mots, j'ai attendu que « ça me tente ». Un même travail peut être vécu dans la frustration ou dans la joie. J'ai choisi l'état de joie.

COMMENT J'AI VÉCU LA JOIE : Tout d'abord, quand j'ai vu la multitude de cônes sur le terrain, j'ai constaté avec émerveillement, la force de vie. Les cônes sont les berceaux de milliers de semences. Wow, quel potentiel énorme de créer la vie. Ensuite, j'ai relié les semences à mes pensées. Pour moi, chaque pensée que j'ai est l'équivalent d'une semence semée. Mon défi : être consciente de chacune de mes pensées. Devant l'ampleur du défi, je me dis que JE PEUX CHOISIR ET JE PEUX NOURRIR CES CHOIX. Car ce que l'on nourrit, grandit. Ça aussi, c'est la force de vie.

Je continue de racler, toujours dans ce choix d'état de joie. Je me réjouis des inspirations que je reçois. Ma chatte vient me visiter régulièrement avec son miaou heureux légendaire qui donne l'impression qu'elle ne m'a pas vu depuis des siècles. Je me couche dans le gazon avec elle pour la flatter. Elle se roule de bonheur. J'entends une chanson à l'intérieur de moi (sous l'air de *Lâche pas la patate*). Ça ressemble à : Lâche-pas la cocotte Johanne. Mais lâche-pas la cocotte...La toune ne décolle plus de ma tête. 😊



QU'A CRÉÉ MES SEMENCES DE JOIE : Ce matin, en regardant dehors, je vois que le vent a fait trébucher le bac de recyclage qui est au bord de la rue. Plusieurs déchets ont été étalés par le vent. Je vais dehors pour ramasser.

Sans frustration et sans joie. J'étais dans la neutralité et l'acceptation.



Je commence par ramasser les déchets dans le fossé. J'arrive sur un morceau de papier bleu. Que vois-je? Un billet de 5\$! Je me mets à rire sérieusement (si c'est possible...)

Mon état de neutralité s'est transformé sur le champ, en sensation de joie. J'ai tout ramassé les déchets en riant. J'imagine les autos passant sur la route, voyant une personne dans un fossé, déchets dans les mains, riant comme une bonne. Spontanément, je fais le lien. Ma semence joie d'hier a poussé et a fait un bébé joie aujourd'hui.

Quand je retourne à la maison, je raconte mon histoire à mon conjoint. J'avais l'impression d'être une extra-terrestre, à m'amuser avec des faits ridicules. Mais dans la conscience, ce n'est pas anodin du tout! Pour moi, c'est la grandeur dans le petit.

UNE SÉRIE DE BÉBÉS JOIES : Comme la multitude de semences, une série de faits cocasses se sont enchaînés, tous aussi remarquables, réjouissants et époustouflants les uns comme les autres. C'est comme si la joie s'était unifiée à la vie et à chaque fois, mon état de joie s'en est trouvé amplifié de façon exponentielle. En voici quelques épisodes.



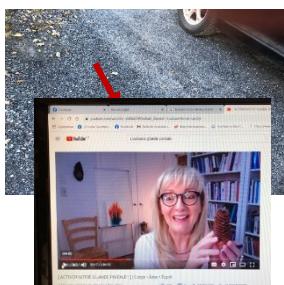


Extrait d'un courriel reçu d'une bonne amie : *Je viens de lire ton beau message avec tes cocottes et je voulais te partager le mien... Est-ce qu'on peut parler de synchronicité, de connexion d'âme, de hasard... ? Je ne sais pas ! Mais ce n'est pas banal de vivre une histoire de cocottes toutes les deux presqu'en même temps.* Claudine me raconte qu'elle s'est arrêtée lors d'une marche pour contempler la beauté parfaite des cocottes et que son enfant intérieur était remplie de joie à réaliser combien la vie est magnifique et remplie de cadeaux quand on prend le temps de s'y attarder. Elle termine en disant : *La petite fille en moi a ramassé tous les petits trésors que ses bras pouvaient porter pour pouvoir les mettre dans son sapin à Noël prochain.*

Ma fille vient faire courir ses chiens chez nous. Je la vois aller au fond de la cour, là où elle ne va jamais d'habitude. Quand je lui parle, elle me raconte qu'elle est allée marcher sur les cocottes pour s'amuser à écouter le bruit de craquement qu'elles faisaient. Une histoire de Rice Krispies, cric crac croc. C'est presque invraisemblable comme histoire et ça m'a fait rire et rire encore.



À l'été, une élève Reiki vient me visiter pour me présenter son nouveau-né. Je lui avais envoyé mon histoire intégrale de cocottes. Elle me dit qu'elle l'a lu, mais s'est arrêtée au bout qui parle du 5\$. Deux jours plus tard, j'ai le goût d'aller couper le gazon, alors je m'y active. Près du fossé où j'ai vécu mon premier bébé joie, que vois-je ? Un autre 5\$ dans le gazon. Cela me semble vraiment dans le domaine de l'impossible. Cette fois, au lieu de juste voir la vie qui s'amuse avec moi, je ressens plutôt une invitation. Comme si on me montrait la lampe d'Aladin et une occasion de demander quelque chose. Aussitôt dit, aussitôt fait. Le lendemain, je reçois un appel de ma bonne amie : « *Johanne, je pense à toi fort et c'est aujourd'hui qu'il faut absolument que je t'appelle* ». On a à peine échangé qu'elle me dit d'un ton affirmatif convaincant et convaincue une information qui se relie directement à ma demande la veille. Whoohoo...



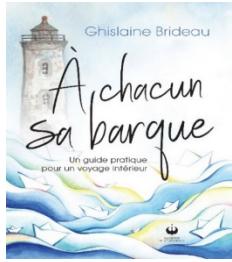
Cet automne, en allant voir mon conjoint à la ferme, je lui avoue en riant que j'ai un comportement presque pathétique. Je suis rendue à regarder autour du fossé pour voir si je ne trouverais pas un autre 5\$. Je crois bien que j'y ai pris goût... Et je rajoute que dans le temps, je serais dû pour en trouver un autre. Je lance cette idée spontanément, mais sans attente. Quand je reviens chez moi, en me dirigeant vers la porte de la maison, qu'est-ce que je vois par terre ? Non, ce n'est pas un 5\$. Mais c'est tout de même un 2\$.

Un autre moment de stupéfaction joyeuse !

Le summum... À la mi-décembre, enfin je prends le temps d'écouter une vidéo présentée par Louisane Venne Landry. La cocotte qu'elle tient dans sa main agit sur moi comme un gyrophare. Elle présente la glande en expliquant que « pinéale » vient du nom « pin » pour évoquer sa ressemblance à une cocotte de pin. Une pinéale en santé (centre de l'intuition, 3^e œil) s'illustre par une belle cocotte ouverte. Elle mentionne aussi que la cocotte est utilisée comme un symbole de la pinéale à travers le monde. C'était donc ça mon histoire de cocotte sans fin ! Je suis subjuguée ! Wow !

Si un jour vous venez vers moi en chantant « **Lâche-pas la cocotte** », attendez-vous irrémédiablement à... une explosion de joie !





Suite à un diagnostic d'une maladie du foie incurable en novembre 2018, un projet d'écriture a pris forme. Il m'a permis d'identifier chaque étape vécue au cours de ces 3 dernières années, c'est-à-dire **le choc, le déni, l'acceptation et l'amour de soi**.

Ce moment d'arrêt m'a permis de faire ma propre thérapie et d'écrire mon premier livre qui s'intitule : **À chacun sa barque, un guide pratique pour un voyage intérieur**.

Cet ouvrage est inspiré d'une vision, d'une analogie, d'enseignements reçus de différentes écoles de pensées, de lectures inspirantes et de mes expériences marquantes vécues au cours de ma vie.

Nous sommes uniques, nous sommes seuls à naviguer sur notre barque. Tout au long de notre vie (de la naissance à la mort), nous vivons des expériences parfois lumineuses et parfois sombres. Le chemin parcouru forge notre identité. Les enseignements contenus dans ce livre te révèlent plusieurs moyens concrets et des exercices pratiques afin d'entamer ton voyage intérieur. Un chemin de transformation s'offre à toi et celui-ci est orienté vers un amour véritable basé sur la méthode « Écoute Ton Corps (METC) » afin de découvrir ton pouvoir de création.

Ce livre est une boîte à outils qui te fera découvrir des moyens concrets suggérés et puissants afin de faire un voyage intérieur, le chemin le moins fréquenté de la tête au cœur et de trouver tes propres solutions à tes malaises internes.

Je raconte des tranches de ma vie qui ont marqué l'histoire de ma propre barque qui te permettra de faire des liens avec tes expériences ainsi que des bulles d'inspirations et des questions de réflexions à la fin de chaque chapitre. Tu pourras en faire un carnet ou un journal de bord pour y mener ta réflexion personnelle.

Certains des enseignements que je te transmets, ont été appris à travers l'exercice de ma profession, de mes expériences en tant que thérapeute en relation d'aide, et de mon rôle d'animatrice d'ateliers. Ces enseignements mis en pratique au quotidien ont transformé ma vie pour le meilleur en me permettant de voyager plus léger.

Le but de ce livre est de t'aider à trouver tes propres solutions aux situations difficiles que tu rencontres. Au fur et à mesure que tu avanceras dans la lecture, tu pourras ajouter des outils et des moyens pratiques dans ton coffre à outils. Pour ceux qui le veulent et qui sont prêts à transformer leur vie pour vivre dans l'énergie de l'amour, vers la responsabilisation, en tant que capitaine de sa propre barque, de son existence.

Je choisis aussi de redonner au suivant en supportant une cause qui me tient beaucoup à cœur « L'Arbre de l'Espoir ». Certaines personnes font sur cette Terre des passages de courtes durées. Ils sont sur ta route pour une raison. Pour chaque livre vendu, un montant de 3\$ sera remis à cette cause en mémoire de mon neveu, Emmanuel Landry, décédé de la leucémie à l'âge de 13 ans et de tous ceux et celles que j'aime qui sont décédés du cancer ou qui vivent présentement avec le cancer.

Le 16 octobre dernier, lors de la rencontre des Maîtres sur ZOOM « Se Rencontrer pour se Raconter », il m'a fait plaisir d'offrir mon livre en guise de remerciement à une personne présente à cette belle activité; Mme Roseline Bezeau de Moncton fût l'heureuse gagnante.

Namasté ☺

Ghislaine Brideau, votre sœur de lumière! XOX

Lien pour pouvoir se procurer le livre

Dates importantes à retenir



Pour vos besoins auprès de l'A.R.U.

Inscription – Renouvellement :

aru.inscription.renouvellement@gmail.com

Du 1^{er} au 31 juillet et/ou durant l'année

*** il est maintenant possible de payer en ligne ***

Pour vos demandes sur la chaîne Reiki

alliancereiki@icloud.com

Pour les besoins des membres et de leurs familles;
Énergie – Santé – Passage de l'Âme - Condoléances

Pour vos commandes de fourniture :

Commandearu@gmail.com

Prévoir un délai de 2 semaines pour la préparation, poste, etc...

Josée St-Onge se fera un plaisir de vous servir.

Notre journal est la richesse, la connaissance et les valeurs de nos membres. Merci à tous ceux qui ont participé, de près ou de loin et qui nous ont inspirés. Le don du partage, c'est la puissance de création vers l'unité !



Souhaits de bonne année!

Chers frères et sœurs de lumière, pour souligner la fin de l'année mouvementée qui se termine, nous vous souhaitons de merveilleuses choses!



Des bulles d'amour, de la foi et de l'amitié

De la force et de la santé, des surprises pimentées

Des sourires et des rires, des douceurs et de l'harmonie

Et plus que tout, nous vous souhaitons que l'an prochain soit une année remplie d'amour, de tolérance et de JOIE!

Cultivons et gardons en nous cette joie qui nous permettra de profiter d'une belle année savoureuse!

