



par **Marilyne Petit**
Auteur et coach
certifié en PNL

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
**Des millions de soleils pour
des millions de personnes...**

N'est-ce pas merveilleux de penser que cette mission est née de l'histoire d'un petit garçon qui aura fait scintiller le soleil pour lui-même avant de le faire irradier dans nos cœurs? Pour être contaminé de soleil, nous vous invitons à visiter la mosaïque soleil ou encore à lire le livre :

Des millions de soleils



Un monde différent

Information :
www.desmillionsdesoleils.com



Le  brille toujours...
pour qui sait le voir!

**Dans le ciel brille un astre que nous ne remarquons pas toujours,
tout comme nous ne remarquons pas tous les petits soleils qui
brillent sur notre route et souvent, spécialement pour nous!**



Opération Enfant Soleil
Mettre du soleil dans la vie des enfants malades
Pier-Olivier et moi partageons ce beau soleil en nous impliquant auprès d'Opération Enfant Soleil depuis 2011. En racontant notre histoire, nous inspirons les gens à donner pour les enfants malades.

Opération Enfant Soleil est un organisme sans but lucratif qui amasse des fonds pour soutenir le développement d'une pédiatrie de qualité. Grâce aux sommes recueillies, des centaines de projets se concrétisent chaque année dans les grands centres pédiatriques, lesquels peuvent se doter de technologies de pointe et aménager des espaces chaleureux, en ville comme en région, où les enfants peuvent être soignés à proximité de leur famille. Depuis 1988, Opération Enfant Soleil a remis plus de 165 millions de dollars à des centres hospitaliers régionaux ainsi qu'aux organismes de la province grâce à la générosité de milliers de Québécois, à l'appui des bénévoles et au dévouement des partenaires.

Information : www.operationenfantsoleil.ca

Par temps de pluie, nous ne nous inquiétons pas du retour du soleil, car nous savons qu'il a toujours été et qu'il sera toujours là! Sans lui, il n'y aurait pas de vie possible sur notre belle planète. Alors, comment imaginer une journée sans qu'un soleil brille pour nous?

**Tant qu'il y aura du soleil,
il y aura de la vie!**

Il faisait gris dans cette chambre d'hôpital, je peux même vous dire qu'il faisait tempête. Mon fils venait de subir sa troisième chirurgie cardiaque et les complications de cette dernière lui demandaient de faire un jeûne complet pour une période indéterminée. C'était la période des fêtes. Souffrant et cloué

dans son lit d'hôpital, Pier-Olivier était limité à boire une seule gorgée d'eau toutes les quatre heures.

Mon cœur de maman, déchiré par ses plaintes et ses supplications pour lui trouver ne serait-ce qu'une miette de pain à se mettre sous la dent, cherchait désespérément une façon de briller encore plus fort en soufflant sur tous ces nuages sombres qui planaient au-dessus de lui. Consciente que la meilleure façon pour moi de le soutenir était de ne pas me laisser envahir moi-même par la tourmente, je lui ai alors lancé un défi, celui de me faire découvrir le soleil de sa journée...

Et vous, si je vous demandais de me dire quel est votre soleil aujourd'hui, que répondriez-vous?

La chasse aux soleils

« Mais c'est quoi maman le soleil de ma journée? » À l'intérieur de moi la lumière a jailli et j'ai répondu : « Un soleil, c'est quelque chose qui te fait sourire, qui te fait chaud au cœur; quelque chose que tu trouves beau, qui te rend heureux et qui chasse les nuages. »

Occupé à chercher le soleil de sa journée, son attention n'était plus dirigée vers sa souffrance ou vers le négatif, mais vers un aspect positif, donc guérisseur. Cette activité a été aidante pour lui, mais aussi pour mon conjoint et moi qui sommes rapidement entrés dans le jeu. Quelques membres du personnel se sont aussi mis à partager leur soleil de la journée avec nous. C'était devenu contagieux à l'hôpital, au grand plaisir de tous! Comme une belle leçon de vie, ce jeu nous a démontré qu'il n'existe aucune journée complètement grise, même dans les moments les plus difficiles. Cet exercice nous a aussi forcés à percevoir la chaleur des rayons du soleil, même quand il nous arrivait de croire qu'il était absent.

Cultiver le bonheur, malgré l'épreuve

Et vous, si je vous demandais de me dire quel est votre soleil aujourd'hui, que répondriez-vous? Je sais que les jours plus gris représentent de véritables défis, nous laissant sur l'impression que le soleil s'est éteint et qu'il nous faut le réanimer nous-mêmes. Mais il suffit souvent d'un tout petit changement pour faire une grande différence : un sourire, un regard, une blague... Quoi qu'il en soit, le simple fait d'avoir la certitude qu'il y a toujours un petit soleil qui brille quelque part, et que nous avons juste à le découvrir, change notre état interne!

Et si un jour vous avez l'impression qu'il n'a pas brillé pour vous, posez-vous cette question : « Quand ça va mal, qu'est-ce qui va bien? » Cette toute petite question est magique, car elle nous oblige à sortir des nuages pour chercher la lumière; elle nous rappelle que ce qui va mal n'est qu'une partie de notre vie, ce n'est pas toute notre vie! Cette journée que l'on considère comme mauvaise peut devenir tout à coup une journée remplie de petits moments ensoleillés, et ce malgré l'orage qui l'a teintée!

« Du chaos naît une étoile » - Charlie Chaplin

Trouver le soleil de notre journée, c'est choisir la place que nous voulons accorder à la difficulté, au défi, à cette mau-

VIVRE, c'est...

Chercher le soleil, car il est là!

Même quand gronde la tempête, le soleil est toujours là, présent, derrière les nuages.

vaie expérience ou à cette épreuve. Trouver le soleil, c'est justement honorer ce soleil que nous portons tous à l'intérieur de nous afin de faire irradier ses rayons vers l'extérieur! C'est également apprendre à cultiver le bonheur malgré l'épreuve en y ajoutant quotidiennement des petites pépites de joie que nous semons volontairement dans nos journées. Être conscients de tous les petits soleils présents dans notre vie, c'est rendre grâce pour chaque jour nouveau qui nous est donné.

Encore aujourd'hui, notre histoire vit des moments orageux et nous cherchons le soleil, conscients que ce n'est pas terminé. Mon fils avait six mois lorsque j'ai décidé de rayonner tellement fort que je l'entraînerais dans ma lumière. En y pensant bien, tout part de là. Pour réussir à rayonner pour les autres, il faut d'abord rayonner pour soi et en soi.

C'est lui la lumière!

Maintenant âgé de 13 ans, Pier Olivier s'est donné comme mission de montrer aux gens que nous pouvons tous être heureux malgré la maladie. Il aide aussi les autres enfants malades à travers son implication pour Opération Enfant Soleil. À le voir sourire ainsi, on ne peut imaginer toute la souffrance qu'il a dû endurer pour être encore de ce monde. Son rayonnement est immense, parce qu'il a réussi et réussit encore à trouver tous les petits soleils cachés derrière les nuages, mais surtout parce qu'il sait que c'est lui la lumière. ☘

Fin de semaine

yoga
méditation
ayurvēda

en Mauricie

2014
26 septembre au
28 septembre
14 novembre au
16 novembre

center.artofliving.ca/ft



Santé • Équilibre • Bien-être

Cours :

Yoga, méditation, respiration, séance d'introduction à l'ayurvēda et à la cuisine ayurvédique.

Coût : 250 \$

(incluant le gîte, les repas végétariens, le cours et un soin du visage/marma)

Centre International l'Art de Vivre
13, chemin de l'Infinité, St-Mathieu-du-Parc, Qc G0X 1N0
Tél. : 819 532-3328 • artdevivre@artofliving.org