



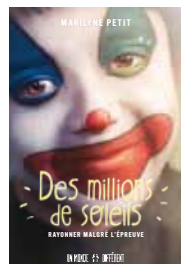
Par **Marilyne Petit**
Auteure et coach
certifiée en PNL

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE

Marilyne Petit est reconnue pour sa grande motivation au bonheur, son sens de l'humour et sa créativité. Formée à différentes approches de développement personnel, dont la programmation neurolinguistique (PNL), elle est conférencière, coach professionnelle et auteure. Elle fait aussi de l'accompagnement dans la maladie et le deuil. Son expérience de vie l'a guidée tout droit vers sa mission de coach en aidant les autres à rayonner.

En vente dès
le 25 mars 2014

Des millions de soleils



Information :
(418) 265-1695
www.marilynepetit.com



L'imagination en prescription

Il était une fois un pays où aucun rêve n'était brisé. Le mot « bobo » n'avait aucune signification; la souffrance physique et morale n'existait pas; le mot combat n'était prononcé que par les super héros; la tristesse et la solitude n'étaient jamais au rendez-vous; la pauvreté et l'injustice n'avaient pas encore été inventées; la vie était simple; les parents retombaient souvent en enfance et étaient heureux de voir leurs enfants vivre pleinement l'aventure de la vie! Un pays fait de grands et de petits bonheurs!

Qui n'a pas un pays comme celui-ci qui sommeille secrètement en lui? Personnellement, j'aime aller m'y réfugier lorsque c'est trop difficile pour moi d'accompagner mon fils dans sa maladie et dans les nombreuses difficultés placées sur sa route. Comme tous les parents, j'ai rêvé de ce pays pour mon enfant et pour moi-même. Tout au long de ma grossesse,

j'ai souhaité ce qu'il y a de plus beau en rêvant d'une grande vie pour lui!

Du rêve à la « dure » réalité

De lourds diagnostics et de faibles pronostics agissent souvent comme des briseurs de rêve chez ceux qui les reçoivent. Lorsqu'on te dit que ce petit enfant à qui tu viens de donner la vie n'a que 50 % de chance de survivre, que reste-t-il sinon le pouvoir de rêver à sa guérison et à une vie heureuse malgré cette réalité.

Le fait de voir la vie à travers ses yeux en visitant « son monde » afin de bien comprendre ce qu'il ressentait et ce dont il avait besoin nous a été bénéfique à tous les deux. J'ai laissé aller mon imagination en y ajoutant jeu, fantaisie et légèreté afin de faire de chaque journée la plus belle, au cas où ce serait la dernière.

Combien de fois j'ai rêvé d'arracher tous ses fils et m'enfuir avec lui loin de cet hôpital. Lui aussi en rêvait. Je me souviens du jour où il m'a dit : « Je suis fatigué d'être ici. Je veux partir. » Quelques minutes plus tard,

VIVRE, c'est...

Mettre des clowneries dans sa vie

L'humour, c'est comme la poudre de perlimpinpin... Ça produit un effet magique sur tout ce que ça touche!

nous longions les corridors en nous cachant, comme le font les espions qui ne veulent pas être vus. Plus je disais à mon fils de se faire discret et plus il riait aux éclats. C'est là que j'ai compris les bienfaits de jouer à faire « comme si ».

L'imagination en prescription

Vous avez vu le film « La vie est belle » de Roberto Benigni? Un père juif et son fils sont déportés vers un camp de concentration allemand. Voulant tout faire pour lui éviter l'horreur, il lui fait croire que les occupations du camp sont en réalité un jeu dont le but est de gagner un char d'assaut. Pourquoi ne pas s'inspirer d'un tel film lorsque l'épreuve nous retient prisonniers?

Quand ça va mal... on respire!

Quand tout va mal, prenez quelques minutes, fermez les yeux et imaginez-vous une fois le problème réglé. Que voyez-vous? Qu'entendez-vous? Que ressentez-vous? Maintenant demandez-vous ce que vous avez fait pour régler la situation. Laissez voyager votre imagination! Il est fort probable que des solutions apparaissent comme par magie dans votre esprit. À vous de jouer!

Quand c'est trop difficile!

Lorsque vous vivez une émotion intense et ne voulez pas perdre l'équilibre, mettez-la de côté en la visualisant comme un objet à placer dans un tiroir. Vous pouvez également imaginer la scène de ce moment intense comme un film projeté sur un écran de cinéma et faire un arrêt sur image. Vous pouvez alors vous imaginer en changeant les couleurs, les personnages. C'est une excellente façon d'avoir un autre regard sur la situation.

Imaginez un sourire!

On dit qu'un sourire est contagieux, qu'il aurait des effets positifs sur les systèmes

nerveux et immunitaire. Si l'imagination sert à ceux qui ont besoin de se créer un monde propre à eux afin de s'y réfugier, elle devient également un analgésique à la solitude, la tristesse, le désespoir et la souffrance.

Avec mes nombreux séjours dans les hôpitaux j'ai pu constater les effets positifs que le rire, l'imaginaire et l'humour avaient sur les patients, leurs proches et le personnel soignant. De sa deuxième chirurgie cardiaque, mon fils n'a d'ailleurs aucun souvenir sauf celui des folies des Drs Clown. Vous en avez déjà rencontré un? Ces clowns thérapeutiques déambulent dans les chambres et les corridors d'hôpitaux, principalement dans les services pédiatriques ainsi que dans les centres d'hébergement pour personnes âgées. Ils ont le pouvoir de transformer l'énergie sur leur passage. Ils entrent dans les chambres comme des rayons de soleil et comme des magiciens. Ils ne laissent derrière eux que joie et sourires. C'est devenu pour moi « l'effet Dr Clown ».

La vie c'est du sérieux...

à ne pas prendre trop au sérieux!

On peut faire une tête d'enterrement quand on vit une épreuve, un obstacle ou une maladie, mais on peut aussi décider de sourire, car l'épreuve ce n'est pas toute notre vie, c'est juste un chapitre de celle-ci.

Apprenons à rire de nos bêtises, à les ventiler avec humour. Rire de soi permet de dédramatiser la situation et rend souvent les choses bien moins compliquées qu'elles en ont l'air. Que diriez-vous de faire travailler votre imaginaire afin de créer de petits moments de folie à partager autour de vous? Pourquoi ne pas vous donner la permission de faire des clowneries ou encore vous permettre quelques minutes d'humour tous les jours? Collectionnez les blagues, regardez des films drôles, jouez en vous connectant à votre cœur d'enfant... ou encore à votre cœur de clown! C'est magique! 🍀

Les clowns ont le pouvoir de transformer l'énergie sur leur passage.



Un art qui fait du bien!

Formés en art clownesque et en psychosocial, les Drs Clown apportent distraction et réconfort tout en aidant à apaiser l'anxiété. Ils se proposent simplement comme des catalyseurs d'humour, d'imaginaire et de tendresse auprès des patients. Les services de Jovia sont gratuits pour les bénéficiaires et leurs familles, et facilitent le travail du personnel soignant dans leur milieu. Jovia est soutenu dans son action par des partenaires corporatifs, des fondations hospitalières, des fondations privées ainsi que par des dons provenant du grand public. De l'imaginaire au réel... faire apparaître une petite lumière de bonheur dans l'œil d'un enfant hospitalisé ou d'un aîné qui se sent invisible, voilà la mission que se donne le Dr Clown.

Pour en savoir davantage ou faire un don : www.jovia.com



Ce livre va changer votre regard sur le monde!

DANS LA LUMIÈRE DE LA VÉRITÉ

MESSAGE DU GRAAL
DE ABD-RU-SHIN



Traduit en 17 langues

OFFRE UNIQUE : 15\$

taxe et frais d'expédition inclus

POUR COMMANDER :

Publications du Graal,
7537 rue St-Hubert,
Montréal, QC H2R 2N7

514.419.4771
1.877.420.3636 (sans frais)

publicationsdugraal@videotron.ca

PUBLICATIONS DU GRAAL
librairie et centre de conférences

Venez visiter notre nouveau centre à Montréal. Suivez nos activités, conférences, ateliers et rendez-vous d'échanges sur : www.graal.ca