

## Mon truc BONHEUR

### QUE FERAIT L'AMOUR?

Il y a plusieurs années déjà que j'applique ce conseil formidable d'une religieuse qui m'instruisait au secondaire. Histoire de dédramatiser et de relativiser les choses tout en demeurant optimiste, je me demande régulièrement «que ferait l'amour»? Par exemple, quand je me sens coupable, je me pose cette question, et soit je règle immédiatement la situation pour ne pas qu'elle empire, soit j'agis envers moi avec amour pour ne pas culpabiliser inutilement en amplifiant la situation.

## INSPIRATION musique

Peut-être avez-vous déjà entendu la magnifique chanson de Lynda Lemay intitulée *La culpabilité?* Quelle brillante analogie avec l'arbre et quelle finale édifiante!

En voici un extrait:

«C'est contagieux, la culpabilité,  
C'est insidieux, ça vient, ça veut  
s'enraciner

Parmi les arbres, parmi les êtres  
Tous les coupables qui regrettent...»

## À UN CLIC DU BONHEUR!

*Pensées d'amour* est le blogue d'une amie auteure qui écrit divinement bien. Surtout, en tant que coach de vie, elle sait guider nos réflexions pour nous permettre de nous ouvrir à la vie et d'en apprécier chaque petit moment béni.

[www.penseesdamour.net](http://www.penseesdamour.net)

## À LIRE!

### DIRE NON SANS CULPABILISER

par Patti Breitman et Connie Hatch  
(éd. de L'Homme)

Aimeriez-vous renouer avec ces activités qui vous stimulent et vous font du bien, consacrer davantage de temps aux gens que vous aimez et qui vous inspirent, tout cela sans culpabiliser? C'est ce que vous apprendrez à faire au fil de cette lecture. Attention: le mot «non» pourrait bien devenir le plus... positif de votre vocabulaire! Si comme moi, vous vous sentez trop souvent ensevelie sous les demandes et dépassée par les événements, ce livre vous fera le plus grand bien.

### PETITE PHILOSOPHIE DE LA GENTILLESSE

par Catherine Rambert (éd. First)

Que j'aime les petits livres de Catherine Rambert! Cette fois, elle nous suggère des gestes simples et concrets pour réapprendre à être gentilles. Dès les premières pages, cette citation dit tout: «Le plus court chemin d'une personne à une autre... c'est un brin de gentillesse.» Vous trouverez une multitude d'idées gentilles et créatives dans ce joli volume pour vous permettre de devenir une marchande de bonheur et d'amour!

### L'ÉVEIL DES SENS, MÉDITATIONS GUIDÉES

par Micheline Vallières

(Disques La Chapelle Records)

D'abord pour elle-même, parce qu'elle souffrait physiquement, Micheline Vallières a appris à ralentir le rythme au moyen de la méditation. Avec ce disque, elle offre quatre techniques de méditation et de relaxation pour nous aider à en faire autant. Seulement 10 minutes par jour, c'est tout ce dont vous aurez besoin pour vous reconnecter à votre être profond. La musique qui accompagne les exercices a été composée par Stéphane Bourassa.

Patti Breitman - Connie Hatch

### DIRE NON sans culpabiliser



«Un livre à consulter encore et encore...  
de la recommandation...»  
Jean-Denis, auteur du blog *Le blog de Jean-Denis*  
Les nouvelles éditions de la Bibliothèque québécoise de la langue

ALCANTARA

### PETITE PHILOSOPHIE DE LA GENTILLESSE

CATHERINE RAMBERT

