

Les
Rendez-vous
annuels

présentent

Du petit geste aux grandes réalisations!

*Façonner son action bénévole...
Source de plaisir et de passion*

Synthèse et pistes de réflexion

par Line Bolduc
www.linebolduc.com



12^e édition, 2011

Table des matières

Mot de la conférencière	1
Le rire et la joie de vivre, des toniques indispensables	3
Où sont passées les clés du vrai bonheur?	
Celles qui évitent l'épuisement et redonnent énergie et joie?	4
S'alléger et vibrer au plaisir	5
Êtes-vous la même personne au travail et à la maison?	6
Oser rire même si la vie se fait difficile!	7
Les bienfaits du rire sur la santé mentale et physique	8
Les canards, l'égo et le mental humain!	10
Le crédo de l'optimisme	12
Mot de la fin	13
Bibliographie	14

Mot de la conférencière

Bonjour,

C'est avec beaucoup de gratitude que j'accueille ce grand bonheur, ce plaisir anticipé de partager avec vous tous ces bons moments. Merci à vous, qui prenez ce temps d'arrêt pour faire le plein d'énergie.

L'orientation de la journée est axée sur le ressourcement, avec le plaisir, le rire et l'humour en toile de fond. Le plaisir et l'humour sont pour moi comme des étincelles de joie qui illuminent et ensoleillent nos cœurs au quotidien. Aborder les sujets de cette journée sous cet angle permet de mieux intégrer les messages, de mieux relâcher le stress et d'optimiser l'utilisation de notre énergie. Nous apprenons beaucoup mieux dans la joie et le plaisir. Pour cette raison, je vous invite à vous laisser bercer tout en douceur au cours de cette belle rencontre avec vous-même et avec les autres bénévoles.

Cette journée a également pour objectif de vous outiller pour :

- *prendre soin de vous,*
- *gérer vos émotions,*
- *favoriser le calme intérieur,*
- *encourager la communication interpersonnelle.*

Je souhaite aussi que chaque bénévole puisse valoriser ses talents uniques, savourer davantage le plaisir de se mobiliser dans une optique de réussite collective, sans oublier l'importance d'oser se respecter dans ses limites et dans son action bénévole.

Cette journée se présente comme un merveilleux voyage au cœur de soi sous le couvert de la joie, de la sensibilité, de la réflexion et du bonheur de se sentir inspiré pour faire face aux différentes situations vécues au quotidien.

L'organisation d'un tel événement relève d'un travail d'équipe, que je considère exceptionnel, et je veux remercier chaque personne ayant collaboré à cette belle réalisation.

Que ce Rendez-vous annuel soit une heureuse occasion de vous retrouver entre bénévoles passionnés!

Bonne lecture,

Line



Le plaisir et la joie de vivre... des toniques indispensables !

Je rêve du jour où le plaisir, la joie de vivre et le rire seront socialement acceptés de façon spontanée comme valeurs de réussite et d'épanouissement, autant à l'intérieur de l'engagement bénévole que dans nos organisations et dans la vie de tous les jours.

- Selon vous, le plaisir est-il mal vu dans votre action bénévole?
- Est-ce acceptable de vivre dans un environnement enjoué?
- Est-ce que la peur de ce que les autres vont dire, si vous investissez le plaisir et la joie de vivre dans votre milieu ou dans votre vie, brime votre élan?
- Quelle place osez-vous accorder au plaisir et à l'humour dans votre quotidien?

Dans mon métier, j'offre différentes conférences et formations sur des sujets comme la gestion du stress, les émotions, la relaxation, la dépendance affective, le poids santé, la saine alimentation, l'égo, la prévention de l'épuisement, et j'en passe. Aujourd'hui, je souhaite mettre l'accent sur l'importance de la joie de vivre et des bienfaits du plaisir dans votre engagement bénévole.

Beaucoup de gens ont besoin d'une raison pour rire et s'amuser, comme si un élément extérieur était nécessaire à leur mieux-être. Pour d'autres, c'est facile d'avoir le sourire spontané et j'en fais partie. On me demande parfois : « Mais pourquoi souris-tu? » Parce que la vie est belle et que je suis bien. C'est un état naturel et spontané, que ce soit au contact des gens ou au contact de tout ce qui m'émerveille.

Le sourire sincère est bien différent du sourire artificiel qui tente de se montrer au-dessus de tout. C'est simplement un sourire du cœur. N'attendons pas d'être heureux pour rire, mais devenons heureux parce que nous valorisons le plaisir et la joie de vivre.

Quand on ose rire et sourire régulièrement, on voit les choses sous un regard plus léger, décontracté et notre vie s'allège. Quand le rire est provoqué de l'extérieur (blagues, anecdotes, imprévus), il fait du bien, mais ses effets sont souvent plus superficiels et conditionnels. Quand il vient de soi, de l'élan du cœur, il est spontané et ne dépend de personne pour naître. Les sources de stimulations extérieures sont davantage profitables, car la spontanéité du rire et du plaisir est totale et entière.

Combien de gens restent passifs et attendent que quelqu'un les fasse rire, sans oublier que certains prennent un vilain plaisir à critiquer ceux qui s'amuse? Je le vois occasionnellement dans des groupes. Il peut y avoir 97 % des gens qui sont présents à ce qui se vit, aux réflexions partagées et 3 % qui parlent entre eux et qui donnent parfois l'impression d'être au-dessus des autres. Dommage! Chacun mérite respect et compréhension, j'en conviens. Mais l'ouverture d'esprit, du cœur et la reconnaissance de l'égo ne sont-ils pas davantage un gage d'épanouissement?

Je tiens à partager une réflexion, sur la place du plaisir dans le bénévolat ou au travail. Au sein de la population, dans les médias, je remarque parfois que l'on considère le plaisir ou le rire dans les organisations comme des pertes de temps, d'efficacité et d'argent. Quel tabou social! Faut que ça change! Et pourtant, par expérience, j'ai vu tellement d'organismes avoir des taux de réussite et d'impacts supérieurs dans leur communauté parce que ces valeurs sont actives et valorisées.

Où sont passées les clés du vrai bonheur? Celles qui évitent l'épuisement et redonnent énergie et joie?

Derrière chaque bénévole, il y a un être humain avec sa réalité personnelle, familiale et qui, parfois, a besoin d'être soutenu pour la réalisation de ses tâches. Des formations techniques c'est bien, mais si la personne est essoufflée, elle aura plus de difficultés à les appliquer efficacement. Notons que même les personnes qui sont réfractaires au plaisir et au ressourcement, ont besoin de ce soutien. Nous observons qu'il se cache souvent de grands cœurs tendres et fragiles sous des comportements défensifs.

On voudrait parfois amener les gens à voir ce qui les privent d'une douceur de vivre plus qu'ils ne sont prêts à le faire eux-mêmes. J'ai vécu cette situation un jour avec une dame dans un de mes cours sur le mieux-être où chacun pouvait trouver de nombreux outils pour harmoniser leur vie. Chaque participant avait reçu, lors du premier cours, un cahier de notes étoffé. Cette dame avait abandonné la formation à la mi-parcours, me disant que ça ne la rejoignait pas.

Six ans plus tard, j'ai croisé la dame dans un magasin et elle m'a dit : « Enfin, je te retrouve. Te souviens-tu, il y a plusieurs années, j'avais abandonné ton cours sur le mieux-être. Je tenais à te dire que la vie a été très difficile entre-temps. Je me suis retrouvée épuisée et c'est à l'aide du matériel contenu dans ton cahier que j'ai retrouvé ma voie. Je veux juste te dire merci. »

Quel message! Je la revois régulièrement depuis et son rayonnement est absolument merveilleux. Elle a fait bien d'autres démarches depuis, car elle a choisi un mode de vie axé sur la joie et y reste connectée. Ce n'est pas moi qui ai fait les choses

pour elle. Cette dame avait conservé mon matériel de cours et l'a utilisé lorsqu'elle était enfin prête, tout simplement.

S'alléger et vibrer au plaisir

Choisir de vivre avec le cœur léger est bien personnel et demande une capacité d'introspection. Lorsque nous faisons ce choix, nous risquons d'être jugé car certaines personnes semblent être allergiques aux gens heureux. C'est la vie! Ces personnes vivent parfois avec des souffrances enfouies et ne sont pas encore prêtes ou en mesure de les libérer. Elles vivent inconscientes des masques qui les maintiennent captives d'elles-mêmes.

La vie peut être plus difficile si le ménage intérieur n'est pas fait, si la joie n'est pas valorisée, si on ne regarde pas franchement en soi-même!

Que faites-vous personnellement pour stimuler votre rire au jour le jour, pour ensoleiller vos zones ombragées sur le plan émotionnel? Participez-vous à des activités qui permettent à votre plaisir et à vos passions d'émerger?

Contrairement à l'enfant, l'adulte évalue la situation avant de rire. Plusieurs seront portés à dire : « C'est bien bébé de rire pour ça. » plutôt que de plonger spontanément dans le plaisir de rire en toute simplicité.

L'adulte a une peur profonde de faire rire de lui, une peur du ridicule, une peur de ce que les autres vont dire. Dans bien des cas, ces peurs peuvent provoquer de la fatigue et de l'épuisement.

Je me souviens d'un homme qui a dit à la fin d'une de mes formations, et heureusement ce n'est arrivé qu'une fois : « Ça n'a aucune allure d'être payé pour rire comme ça. » Le contenu de la formation avait été bien préparé et ciblé pour l'auditoire et présenté avec plaisir, humour et intensité, favorisant les apprentissages.

C'était triste de voir une telle réaction. Il s'était interdit de plonger dans l'expérience du moment. Pour certaines personnes, le plaisir n'est pas source de productivité, alors qu'on sait que c'en est un ingrédient de base important, du moins j'y crois fermement.

Plusieurs personnes ont malheureusement tendance à trop rationaliser leurs expériences, à demeurer prisonnières de ce foutu égo qui prend trop de place et qui nous fait faire toutes sortes de pirouettes pour se faire aimer.

D'autres personnes ont tendance à critiquer sévèrement autrui plutôt que de se prendre en charge. La « s'ta'cause » est un véritable problème de société. « C'est à cause de ceci, c'est à cause de cela si ma vie ne va pas bien! » Ne vaudrait-il pas

mieux se regarder dans le miroir? Vaut mieux sarcler son propre jardin avant de tenter de débroussailler celui des autres.

Vivre avec la résonance du cœur est bien différent que de vivre dans le mental, dans l'analyse, dans la comparaison. J'ai eu à me battre très fort un jour pour sortir de bien des difficultés qui brimaient ma vie. C'est là que j'ai enfin compris c'est quoi la vie, le vrai bonheur et croyez-moi, les occasions de pratiquer sont nombreuses pour nous tous.

Mais en vivant consciemment, en restant branché sur soi, sur sa force intérieure, on rebondit beaucoup plus facilement et on se réévalue fréquemment, cessant de ne chercher qu'à l'extérieur la cause des problèmes qui nous affligent.

S'aimer vraiment, choisir de s'amuser, relaxer, faire le point dans sa vie régulièrement, valoriser le rire, sont pour moi des valeurs essentielles à notre épanouissement.

Êtes-vous la même personne au travail et à la maison?

Est-ce que vos collègues ont droit à des sourires ou des blagues émergeant de votre masque de clown malgré votre tristesse et votre fatigue? Et à la maison, vos proches vivent-ils avec les affres de votre défoulement des tensions accumulées depuis des années?

J'étais comme ça autrefois et j'en ai perdu la santé pendant un certain temps. Le message a été clair. J'ai eu à me rebâtir. Le but n'est nullement d'en faire un traité psychologique, mais de plonger au cœur de la réflexion sur la place qu'on accorde au vrai bonheur profond dans notre vie. Sommes-nous un « Être humain » ou un « Faire humain », même si cela se dit bizarrement?

On apprend et on évolue plus facilement quand on a le cœur joyeux. N'avons-nous pas tous eu un professeur à l'école que tous appréciaient pour sa simplicité et son humour? On s'en souvient avec bonheur. Alors, on a tous la même chance, celle de faire cette différence dans notre vie et dans celle des autres en optant consciemment pour une attitude heureuse et enjouée.

Quand on se laisse aller à rire, il faut éviter de s'observer en se disant : « De quoi ai-je l'air? » On doit plutôt ressentir le rire qui émane du bas du ventre en passant par le cœur et qui se projette vers l'extérieur librement et sans inhibition. S'ouvrir à la joie est un choix que l'on peut faire, celui d'avoir du plaisir au quotidien basé sur la joie primaire d'être pleinement en vie. L'écoute de notre monde intérieur, de notre gratitude, peut devenir un phare sur la voie du bonheur. En passant, s'il vous plaît, ne riez jamais de vous et des autres avec méchanceté. Il y a tout un fossé entre rire de ce qui nous arrive et rire de soi.

Bref, apprendre à rire, à s'amuser, à créer de la joie de vivre, c'est un peu comme faire de la bicyclette. Une fois qu'on l'a, c'est un acquis. Oui, parfois il faut se relever, mais on repart pour le meilleur... Rions avec le cœur au lieu de rire uniquement avec la tête ou en forçant le sourire.

Oser rire même si la vie se fait difficile

Lorsqu'un coup dur arrive, on a le droit de continuer d'arborer un sourire ou d'éclater de rire. Quand mon père était malade, avant son décès suite à un cancer, il nous demandait de garder le rire présent autour de lui. Cet élan du cœur contribuait à tisser nos liens encore plus forts en ces moments pénibles. Ça nous aidait à protéger notre équilibre et le sien car ce passage était vraiment difficile.

Pour aller dans le même sens, je partage avec vous un autre exemple celui d'une dame venue me voir à la fin d'une de mes conférences. Elle me dit :

« Je viens de vivre deux heures de culpabilité. »

Je lui ai demandé pourquoi... Elle m'a répondu :

« Ma mère est décédée il y a dix jours et pour moi, c'est mal vu de rire quand on est en deuil. »

Je lui ai alors demandé : « Si votre mère pouvait vous parler en ce moment, qu'est-ce qu'elle vous dirait? » Et elle est repartie le sourire aux lèvres, me disant que sa mère lui dirait de VIVRE pleinement.

Afin de prévenir une grande fatigue ou de l'épuisement, quoi de mieux que de protéger nos énergies au quotidien. Ça peut se concrétiser par l'acceptation des différences de l'autre, choisir la douceur de vivre, se joindre à un groupe socialement dynamique, s'aimer et s'appivoiser, cesser de dénigrer, fréquenter des gens motivants, bouger, bien respirer, sourire, s'amuser, se détendre, etc. Tout ça fait partie du choix de vivre heureux contre vents et marées. À travers ça, les émotions de tristesse et de frustration méritent d'être accueillies et reconnues pour mieux les relâcher par la suite. L'expression des émotions est une soupape qui aide à mieux s'ajuster au courant de la vie.

Les bienfaits du rire

sur la santé mentale et physique

En 1939, les gens riaient en moyenne 19 minutes par jour, en 1982, 6 minutes et en 1990, 4 minutes seulement. Nous en sommes à moins de 2 minutes maintenant, quand il en faudrait au moins 12.

En ce qui vous concerne, où en est votre bonne humeur? Sur une échelle de 1 à 10, si je vous demande où se situe votre niveau d'humour et de rire depuis quelques mois, voire quelques années, qu'en est-il?

- Le rire aide à combattre l'anxiété, la dépression, le stress. Il aide à dédramatiser.
- Il aide à augmenter la confiance en soi.
- L'humour et le rire favorisent les rapports sociaux et détendent l'atmosphère.
- Le rire est merveilleux pour les gens peu importe leur condition physique ou psychologique.
- Il provoque un bon massage de l'ensemble des organes abdominaux et des poumons. Il tonifie le cœur, masse le foie et le pancréas, ce qui améliore la digestion, stimule la production d'insuline et agit sur la constipation. Le rire masse aussi l'estomac par les secousses du diaphragme, ce qui en extrait l'aigreur.
- Il nourrit les tissus nerveux et musculaires et assouplit la colonne vertébrale. Il calme le système nerveux.
- Il libère des endorphines, des hormones naturellement euphorisantes. Ces hormones ont un effet antidouleur et antidépresseur.
- Il favorise le sommeil, libère la fatigue, les peurs, les tensions accumulées.
- Le rire nous donne des airs de jeunesse, car il irrigue le visage, en titillant nos glandes lacrymales. Il ajoute aussi un éclat à notre regard. Le rire nous rend plus chaleureux et séduisants!
- Médecin de La Renaissance, Rabelais disait « que faire rire ses malades était déjà les mettre sur la voie de la guérison. » Il avait sans doute raison. Au XVIII^e siècle, Beaumarchais (auteur du *Barbier de Séville*) disait: « Je me presse de rire de tout, de peur d'être obligé d'en pleurer. » Le Dr Henri Rubinstein (auteur de *La psychosomatique du rire*) estime qu'une minute de rire équivaut à 45 minutes de relaxation.

- Le rire stimule la production d'anticorps produits par la rate, donc le système immunitaire, ce qui nous rend plus fort face aux maladies. De là, l'expression « rire, ça dilate la rate. »
- Les grands rieurs ont constaté qu'ils souffrent moins de rhumes, toux et autres infections pulmonaires.
- Le Dr William Fry a démontré qu'une minute de rire équivaut à 10 minutes de rameur, ce qui est comparable à un excellent exercice aérobique.
- Il contribue à synchroniser les hémisphères du cerveau. L'hémisphère gauche est le siège de la raison, de la logique et de l'analyse, tandis que l'hémisphère droit régit la créativité, les émotions, l'imagination et le rire... C'est l'équilibre entre les deux qui facilite la prise de bonnes décisions et un sentiment de bien-être.

Plus vous riez, meilleures sont vos chances de rester en bonne santé.

Profitons-en au maximum alors!

Les canards, l'égo et le mental humain!

Voici une petite histoire inspirée d'Eckhart Tolle, spécialiste du moment présent, de la présence à soi.

Dans la nature, lorsque deux canards ont une prise de bec, ce qui ne dure pas très longtemps, ils se séparent ensuite et nagent en sens inverse. Ils secouent alors leur plumage en battant fortement des ailes. Ils se débarrassent ainsi du surplus d'énergie et se remettent ensuite à voguer en paix comme si de rien n'était.

Mais si le canard avait un mental humain, que risquerait-il de faire? Peut-être entreprendrait-il la bataille dans son esprit en se racontant des histoires telles que :

- Je n'en reviens pas de ce qu'il vient de faire...
- Il s'est approché au point de me frôler, quelle impolitesse...
- Il pense que l'étang lui appartient à lui seul, il se prend pour qui?
- Il n'a aucune considération pour mon espace privé cet imposteur...
- Je suis certain qu'à la prochaine occasion, il essaiera encore de m'embêter...
- Il est sûrement déjà en train de manigancer quelque chose d'autre pour me nuire...
- Je ne me laisserai pas faire, la colère monte...
- Je vais lui donner la leçon de sa vie...

Et les histoires infernales continueraient peut-être... pendant des heures, des jours, des mois... des années.

Finalement, est-ce plus important d'avoir raison que d'être en paix? Lorsque nous sommes en confrontation, le corps ressent ces émotions et l'effort qu'il génère pour être en réaction, siphonne notre énergie. De plus en plus de pensées négatives et d'émotions sont générées et le cercle vicieux de l'égo gagne du terrain.

En fait, je considère que le bonheur est un état d'âme résultant de notre état d'esprit. Oui, c'est tout un apprentissage de s'observer agir, mais c'est aussi la porte de cette liberté qui provient de l'intérieur et qui ouvre la voie à la joie profonde.

Même si nous n'en sommes pas toujours conscient, pour se nourrir l'égo a besoin :

- d'avoir raison, d'argumenter,
- d'avoir de l'attention... les commérages y prennent souvent leur source,
- de se percevoir meilleur que les autres pour se sentir spécial, se donnant ainsi un sentiment de supériorité,
- de créer de l'opposition,
- de ressentir de la reconnaissance, de la distinction, mais venant de l'extérieur,
- de contrôler,
- de se comparer,
- de susciter de la contrariété, de faire sentir l'autre coupable,
- de vivre le sentiment de division,
- de susciter l'attention par la pitié ou la sympathie,
- que les autres s'intéressent à notre problème, à notre histoire.

En fait, la personne ne veut pas que son histoire finisse, car elle est une grande partie de son identité, ne connaissant pas d'autres chemins plus lumineux pour l'instant.

L'important est de reconnaître nos traits de personnalité pour adoucir notre quotidien. Être dans la simplicité au niveau du cœur est une richesse de base pour une vie heureuse. Être dans la dualité, c'est souffrir à long terme. Si on n'est pas bien intérieurement, aucun lieu, aucune possession, aucune condition, ni personne ne nous satisferont. De là l'importance de faire des introspections le plus souvent possible, de reconnaître nos réussites à travers tout ça et ainsi arrêter de nourrir ce qui nuit à notre épanouissement. Douceur, amour, sérénité, plaisir, joie... des moments à privilégier.

Le crédo de l'optimisme

Promettez-vous...

- D'être si fort que rien ne puisse perturber votre paix intérieure.
- De parler de santé, de joie, de bonheur et de prospérité à chaque personne à laquelle vous parlerez.
- D'être assez heureux pour limiter la présence de troubles. De penser du bien de vous-même... et pour proclamer ce fait au monde, que ce ne soit pas en le criant, en jouant avec l'égo, mais par vos accomplissements et par votre rayonnement.
- D'aider chacun de vos amis à sentir ce qu'il a de meilleur en lui et comment le fait de le connaître fait une différence dans votre vie.
- De regarder le côté ensoleillé de chaque chose et de transformer votre optimisme en action.
- De penser seulement à ce qu'il y a de meilleur, de travailler seulement pour le meilleur, et de vous attendre au meilleur.
- De considérer le changement comme une merveilleuse opportunité de développement au lieu de se faire mal en tentant plus ou moins inconsciemment d'y résister.
- D'être aussi enthousiasmé par le succès des autres que par le vôtre.
- D'atténuer les erreurs passées et de penser aux réussites futures.
- De tellement vous consacrer à votre développement personnel qu'il ne vous restera plus de temps pour critiquer les autres et les événements.
- D'être sage et serein au point de voir les obstacles comme des défis menant à un plus grand épanouissement.
- De vous aimer, de prendre soin de vous avec douceur et respect.
- De faire de votre vie un oasis de plaisir où le rire, l'amour, la santé, l'amitié, l'harmonie sont des valeurs fondamentales.

Mot de la fin

Merci d'avoir été là. Je vous souhaite d'innombrables moments de joie profonde, de douceur, d'amour, de sérénité, de rire, de succès dans vos rêves et dans vos réalisations.

En toute gratitude et amitié,

Line

Bibliographie

Les 6 livres de Line

Le mieux-être par le rire. Réveiller son médecin intérieur, 3^e édition, 344 p.

Choisir l'abondance. Guide de la prospérité, 3^e édition, 294 p.

Renaître du passé. Des larmes au rire, 2^e édition, 336 p.

Destination plaisir et mieux-être. Un mode de vie sain, un cadeau à se faire!, 342 p.

Se libérer de la dépendance affective. Lumière sur votre vie amoureuse, 224 p.

Les messages de l'égo. Paix, amour et joie, ici et maintenant, 240 p.

Autres livres suggérés

BEAUDET, Lorne, *Rendez-vous heureux*, Les éditions de la francophonie, Lévis, 2010.

Dr DUFOUR, Daniel, *Les tremblements intérieurs*, Éditions de l'Homme, Montréal, 2003.

HAY, Louise L., *Transformez votre vie*, Éditions Marabout, 1996.

Dr LAROCQUE, Maurice, *Maigrir par la motivation*, Éditions Quebecor, Montréal, 1982.

LEJOYEUX, Michel, *Vaincre sa peur de la maladie, Il n'est jamais trop tard pour apprendre à être en bonne santé*, Éditions de la Martinière, Pocket évolution, Paris, 2002.

PRADERVAND, Pierre, *Plus jamais victime*, Jouvence, Genève, 2001.

SERVAN-SCHREIBER, David, *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Robert Laffont, France, 2003.

SHAPIRO, Debbie, *L'intelligence du corps, Comprendre les émotions qui affectent notre santé*, Édition J'ai lu, 2000.

THIBODEAU, Richard, *Votre vie reflet de vos croyances*, Éditions Quebecor, 1996.

TOLLE, Eckhart, *Nouvelle Terre*, Ariane Éditions, Outremont, 2009.

TOLLE, Eckhart, *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent*, Ariane Éditions, Outremont, 2002.

Les Cédéroms audio-conférences et détente de Line Bolduc

Estime de soi, rire et joie de vivre.

La prospérité financière.

La santé par l'autoguérison.

Série détente.

Atteindre et conserver son poids santé par le plaisir.