



Nous espérons que vous avez apprécié notre première édition! Pour cette deuxième publication, nous désirons vous présenter des articles à saveur ludique et bonne pour le moral. En espérant, réussir à vous faire sourire !

«Vis comme si tu devais mourir demain et apprends comme si tu devais vivre toujours»

-Gandhi

« Une journée sans rire et une journée de perdu »

-Charlie Chaplin

Façons de faire sourire un être cher



1. Passer du temps de qualité ensemble.
2. Se détendre ensemble en plein air.
3. Aller faire une longue promenade en forêt ou dans la ville.
4. Boire une bonne bouteille de vin et regarder les étoiles.
5. Organiser une activité créative que vous pouvez faire tous les deux.
6. Prendre un bain de soleil.
7. Lui envoyer des petits messages pendant une journée ennuyeuse.
8. Faire les fous, puisque le rire est le meilleur remède à tous les maux.
9. Mettre les téléphones de côté et avoir une conversation sans aucune interruption.
10. Danser tous les deux — peu importe si vous dansez bien ou pas, l'essentiel est de s'amuser ensemble !
11. Lui faire un petit cadeau pour lui montrer que vous pensez à lui — pas besoin de faire des cadeaux chers, ce qui importe, c'est l'attention elle-même !
12. Aller faire une promenade en vélo et explorer ce quartier de la ville que vous ne connaissez pas.
13. Lui envoyer un message mignon qui commence par "Tu te rappelles quand..."
14. Lire un livre ensemble et en parler au fur et à mesure qu'on avance dans la lecture.
15. Le laisser choisir la musique, même si c'est un artiste que vous détestez.
16. Lui envoyer une photo mignonne ou rigolote de vous.
17. Aller faire du sport ensemble.
18. Lui cuisiner son repas préféré.
19. Saisir chaque occasion de lui dire "merci" pour tout ce qu'il fait pour vous.
20. Lui dire que vous l'aimez tel qu'il est.

Une vie zen: est-ce vraiment ce que je veux ?

Par Karine Cyr

Pour moi, zen, c'est être bien, être serein. J'ai regardé la définition de sérénité, sur Larousse.fr:

« État de calme, de tranquillité, de confiance sur le plan moral. »

Peut-on réellement être, en permanence, dans cet état ?

Moi personnellement, je n'y crois pas. Ce qui capte mon attention dans la définition, c'est « confiance sur le plan moral », donc avoir confiance en soi, en ses capacités... Si on réussit à avoir une véritable confiance sur le plan moral, nous devrions, selon ma logique du moins, nous sentir en sécurité, donc de ne pas être en mode « survie », alors d'être en mesure de prendre le temps de chercher diverses suggestions et solutions qui sont à notre portée.

À partir de là, pour une vie saine et adaptée à nous, à nos besoins, on peut piger, tel un menu à la carte, une idée, un concept qui nous interpelle, ici et là, un peu partout, sans se restreindre à une seule proposition. Notre vie ressemblera peut-être à un repas gastronomique cinq services, ou encore, à un véritable buffet!

*En y réfléchissant bien, la sérénité (ou la zénitude) c'est quand on se sent profondément bien, paisible, en paix avec soi-même et j'oserai même dire léger. Puis, ce qui nous procure cet état de bien-être est propre à chacun de nous. Chacun à sa propre recette: ingrédients spécifiques, quantités uniques. Les grands chefs disent, il me semble en tout cas, que c'est important de connaître ses bases en cuisine, mais qu'il faut aussi user d'intuition, de créativité et d'audace pour inventer un plat aux saveurs incroyables. Cela s'applique aussi à la vie... Et la mienne, je la veux colorée et rafraichissante, avec des pauses « thé vert, livres ouverts et contemplation de l'univers »! **Et toi, ta vie, tu la veux comment ?***

https://quebec.huffingtonpost.ca/karine-cyr/une-vie-zen-est-ce-vraiment-ce-que-je-veux_a_23239321/?gucounter=

Lâcher-prise

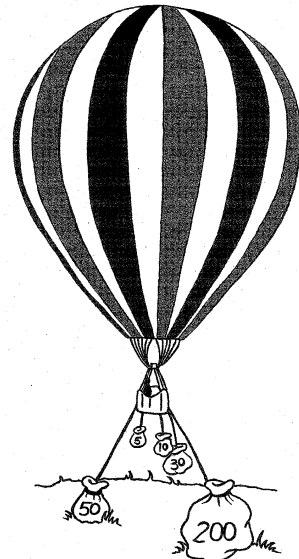
Lâchez prise, c'est ne pas s'accrocher, oui, mais à quoi ? Cela peut être une blessure, une rupture, un deuil, une mauvaise expérience, un mot, un espoir, une situation, un événement, un désir, un point de vue ou simplement une idée... Il s'agit d'abandonner, de laisser partir, d'accepter, de pardonner, de passer à autre chose ou de tourner la page...

Il s'agit de larguer les poids qui nous retiennent, imaginez que vous êtes dans une montgolfière et que vous n'arrivez pas à vous envoler, car trop de poids vous retiennent au sol. Il deviendra nécessaire de couper le cordage pour vous libérer de ces poids. Cela veut aussi dire de faire face, de vivre nos peurs, notre colère, notre tristesse... et leur laisser la place d'exister en les acceptant. Vous pouvez chercher la partie de vous qui s'accroche et trouver pourquoi, c'est très souvent par peur.

Qu'est-ce qui vous retient?

Quels sont vos poids de 5 lb, 10 lb, 30lb, 50lb et 200 lb?

3. Montgolfière



Qu'est-ce qui vous retient ?

32

Visite virtuelle au musée : vous pouvez maintenant visiter dans le confort de votre domicile, plusieurs belles découvertes : [Société des musées du Québec](#) ou encore ceux de plusieurs villes dans le [Monde](#)

Une autre belle initiative provient de la **Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BANQ)**. "Recevez un appel de 15 minutes qui vous apportera un moment de bonheur et de chaleur humaine en cette période où les rapprochements se font rares. Vous serez jumelé à un membre du personnel qui lira pour vous, au téléphone, des extraits d'œuvres choisies. Que ce soit pour vous ou pour un proche, ne tardez pas et remplissez le [formulaire d'inscription](#). **65 ans et plus**

Bienfaits du rire

Décontracte
les muscles

Améliore
l'humeur
positivement

Renforce le
système
immunitaire

Solidifie les
relations

Réduit le stress,
détend
instantanément

Prévient les
maladies
cardiaques

Accroît la
sensation de bien-
être

Aide à
résoudre les
conflits

Libère du
stress

Réduit la
douleur

Contribue à une
bonne digestion

Saviez-vous que ?? Spécial rire

- **Chez l'homme, le rire n'est pas acquis, mais inné**, apparaît d'ailleurs avant le langage : 4-5 mois vs 1 an pour le premier mot
- **L'homme n'est pas le seul animal qui rit**. Les singes et les rats aussi
- **Rire, c'est aussi bon pour la ligne !** 10 à 15 minutes de rire par jour peuvent brûler jusqu'à 40 calories.
 - **Le sens de l'humour serait héréditaire.**
- **Un simple rire sollicite l'action de 17 muscles du visage**