

Rester motivé au quotidien, Est-ce possible ?

Petit journal mensuel extraordinaire pour garder la
pêche en toutes circonstances.

Premier numéro de découverte : « Humour et Bonne Humeur »

Hélène Hug

Table des matières

Mois de découverte : présentation de ce petit journal extraordinaire.....	3
Bénéfices et avantages de ce journal extraordinaire.....	3
Sommaire de ce journal numéro de découverte.....	6
Rubriques à découvrir au fils des mois :	7
Oui c'est bien joli tout cela, mais qui suis-je ?	9
Instant écriture... ..	10
Danser une valse avec une caisse à outils	10
Apprentissage : le retour de la boîte à outils	13
Apprentissage obligatoire pour Carnet de notes et Crayon.....	17
Enseignement du Capharnaüm émotionnel par Sir Carnet	19
Routine à suivre pour ce mois :	23
Conclusion.....	24

Mois de découverte : présentation de ce petit journal extraordinaire

Qu'est-ce qui fait que vous avez envie de vous lever le matin avec entrain ? Après une bonne nuit de sommeil, en principe vous êtes rechargé en énergie. Vous avez l'impression que le monde vous appartient, au moins dans les premières minutes de la journée, n'est-ce pas ?

Puis la dure réalité vous rattrape : une nouvelle journée chargée s'annonce...ou pas... En fait, quel que soit votre état d'esprit, l'important est de pouvoir garder cette précieuse énergie tout le long de la journée.

Imaginez que vous ayez sous la main un outil pratique et ludique pour vous aider à vivre vos journées dans le meilleur état d'esprit possible ?

Ce petit journal mensuel pourrait bien devenir cet outil et être votre fidèle compagnon au même titre que vous êtes attaché à votre café le matin, ou à une autre habitude sacrée pour vous, comme un rituel indispensable qui vous aide à vous sentir bien.

Bénéfices et avantages de ce journal extraordinaire

Sachez tout d'abord que j'écris pour vous. Mince, mon nez s'est subitement allongé pour se cogner à l'écran de mon ordinateur. Vous avez compris : je suis une menteuse. Enfin pas tout à fait, l'écriture me procure un immense plaisir. Ce journal est avant tout un passe-temps agréable et un outil pour entretenir votre motivation au quotidien.

Un point à éclaircir : sachez que la motivation n'est rien sans l'action. Et l'action engendre la motivation, surtout si celle-ci vous apporte

justement ce dont vous avez besoin. Plutôt que d'allumer la télé ou le poste de radio, pour quoi ne pas vous plonger dans votre journal que voici ?

Une rubrique très importante de ce journal : l'humour. Car l'humour est un ingrédient sans pareil pour dénouer les nœuds inévitables rencontrés dans une journée. Le principe n'est pas de tout porter en dérision, mais de vous construire une « carapace » vous donnant le pouvoir de vous adapter au mieux tout en préservant votre énergie.

Dans ce monde où le tout numérique à pris le pas, nous sommes déconnectés de ce que nous avons de plus précieux : notre essence profonde, notre libre arbitre...nous sommes tous happés par ces technologies. Notre cerveau n'est plus maître de lui-même. Alors, revenons à la simplicité, comme de revenir au simple journal égayant notre quotidien.

Un souvenir d'enfance : le journal de Mickey, ma mère en raffolait. Nous n'avions le droit de le lire que lorsque, 1/2 jours suivants, le journal nous était enfin en libre d'accès, après qu'elle l'a lu. Les histoires de Mickey égayaient nos journées et nous attendions tous le numéro suivant comme une addiction...

Ce petit journal devrait être comme le journal de Mickey : devenir une saine addiction.

Voir le monde en passant par la lorgnette Humour, Bonheur, Dérision...en appliquant des règles toutes simples et de bon sens.

Comme :

Ne vous prenez pas le chou pour un rien

Considérez que vous n'êtes que poussière et que dès lors

Demain, nous pouvez disparaître, le monde continuera de tourner

Demain, le monde ne sera pas différent, cendres vous serez

Alors, vivez le présent intensément...

Sans vous soucier justement de ces lendemains
Lisez votre journal et taillez-vous une bonne tranche de rire
Bayez aux corneilles en laissant votre imagination vagabonder
Redevenez un instant l'enfant insouciant que vous étiez
Pour vivre quelques moments de décontraction
Qui vous insufflera l'énergie nécessaire à votre journée
Quelles que soient vos tâches pesantes du jour
Vous ne pouvez y échapper
Alors, pourquoi les fuir plutôt que les affronter
En toute sérénité pour ensuite savourer votre journée

Sommaire de ce journal numéro de découverte

Thème de ce mois de découverte : Humour et bonne humeur et présentation des numéros à venir

Instant écriture avec quatre articles axés humour et bonne humeur :

- ✓ Danser une valse avec une caisse à outils
- ✓ Le retour de la boîte à outils
- ✓ Apprentissage obligatoire pour Carnet de notes et Crayon,
- ✓ Enseignement du Capharnaüm émotionnel par Sir Carnet

Avertissement : l'instant écriture est inspiré des articles du blog Dimension-Phoenix. Pourquoi réinventer la roue lorsqu'elle existe déjà ? Voilà une façon de vous les présenter dans un contexte différent. Vous aurez tout loisir ainsi, de déguster mes mots pour panser vos maux avec humour et dérision.

Routine à suivre pour ce mois

Conclusion

Rubriques à découvrir au fil des mois :

- ✓ Instant humour pour se détendre (anecdotes, citations...)
- ✓ Articles sur un thème donné pour ne pas mourir idiot 😊
- ✓ Des leviers de pratique pour soigner votre motivation avec des consignes à suivre ou pas
- ✓ Résumé de livres pour satisfaire votre curiosité d'en savoir plus sur moi
- ✓ Des surprises sortant du puits de la connaissance par courriel ou des compléments papier
- ✓ Ce que vous voudriez me voir traiter, vos sujets de prédilection en lien avec les thèmes du blog Dimension-Phoenix
- ✓ ...

Le tout vous sera proposé avec un thème par mois, en lien avec mes domaines de compétences, cela va sans dire et de vos besoins 😊.

Exemples qui peuvent sensiblement changer pour des raisons, justement de motivation à vous partager ce qui me semble le plus judicieux, toujours selon mon humeur, sans oublier mon inspiration bien entendu et agréments surtout de vos suggestions 😊 :

- ✓ Rester motivé par la confiance en soi et l'estime de soi pour donner le meilleur de vous-même toujours et encore
- ✓ Rester motivé en cultivant le bonheur pour toujours plus de dynamisme dans votre vie de tous les jours
- ✓ Rester motivé en transformant votre charbon en or pour dépasser vos difficultés en les transformant en tremplin de réussite
- ✓ Rester motivé...

A vous de me communiquer vos thèmes préférés, j'ai besoin de votre contribution pour rendre ce journal attractif. Même si j'ai des tonnes d'idées, les vôtres sont les bienvenues.

Comme c'est le mois de découverte de ce journal, et selon vos réactions, il se peut que je modifie les rubriques en fonction de vos besoins 😊 et selon ma motivation... comme toujours 😊.

Car avant tout, ce petit journal est fait pour agrémenter avec délice et dynamisme votre quotidien. Comme rien n'est figé et que tout est en mouvance perpétuelle, ce que je vous propose reste sensible aux saisons et aux évènements du monde et bien entendu... à mon humeur. (Là, vous prenez des risques 😊)

Important : l'objectif est de vous divertir et non de vous plomber le moral. J'en serais vraiment désolée, mais cela pourrait arriver sans que l'ait voulue. C'est pourquoi, n'hésitez surtout pas à m'en informer par courriel pour que je puisse rectifier le tir.

Cependant, un petit avertissement : le divertissement n'exclut pas d'aborder des sujets sérieux. D'ailleurs, je ne saurais faire autrement et vous serez, j'en suis sûre, d'accord avec moi, car la vie est un magnifique panier de présents parfois douloureux tout comme il peut être joyeux.

Socrate disait : « je sais que je ne sais rien », donc chacun de nous en sait plus que Socrate, puisque nous savons au moins que Socrate ne savait rien.

Oui c'est bien joli tout cela, mais qui suis-je ?

En très synthétique : je suis Hélène Hug, Maroquinière à l'âge de 14 ans. Soutien de famille durant 7 ans à la suite du décès notre père lors de mes 15 ans, j'étais l'ainée de 6 enfants.

Mère au foyer reprenant des études par correspondance. Puis infirmière durant 13 ans, cadre de santé et intendante pendant 16 ans.

En parallèle, passionnée d'écriture et de musique.

J'ai roulé ma bosse sur les chemins rugueux de l'existence en sachant rebondir face aux difficultés. Faut dire que je suis têtue, car je n'aime pas que les éléments de l'existence me résistent. De plus, j'aime relever les défis que la vie m'envoie.

Le plus important :

Ma philosophie de vie est axée sur la capacité à voir le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide.

J'aide toute personne ayant le désir de dépasser ses difficultés pour donner le meilleur pour s'éclorre comme une rose au soleil.

Un autre point qui me caractérise : je n'aime pas me prendre le chou (enfin plus maintenant) et aime voir en toute chose le côté positif. En clair, je développe une véritable passion à cultiver le bonheur, surtout depuis que je ne vis pas loin de la chaîne de Pyrénées.

Maintenant, j'ai tout le temps d'observer les oiseaux picorer dans mon jardin, de m'extasier sur la beauté de la nature. Rosiers, hortensias, cactus, géraniums... Cette année, quelques pieds de tomates, courgettes... Bref, la vie ici est bien différente qu'en région parisienne où la pollution me faisait du tort.

Instant écriture...

Danser une valse avec une caisse à outils

Une nana complètement givrée vous raconte la vie de danseurs fous sortis de leur caisse à outils pour danser une valse à mille temps.

Non je ne vous chanterai pas la valse à mille temps de Jacques Brel ! Passons plutôt en revue le contenu de cette caisse à outils que tout blogueur qui se respecte possède, en principe. Revue sur un air de valse, s'il vous plaît, en avant la musique.

Place aux danseurs, l'orchestre nous joue sa plus belle valse à vous donner le vertige. Mais qui sont ces danseurs un peu fous sans aucun doute et passionnés ?

Dans la caisse à outils, le bal battait son plein lorsque Dame Idée lumineuse fait son apparition au milieu des danseurs. Dame Idée lumineuse est seule et cherche un partenaire pour danser sur la piste.

Un Carnet de notes vient à sa rencontre un crayon à la main. Les voilà tous les deux se lançant sur la piste pour danser jusqu'à perdre haleine. Dame idée Lumineuse et Carnet de notes s'étaient trouvés.

Le crayon servant d'intermédiaire se trouvait bien content de faire enfin de l'exercice, activité qui lui allait comme un gant, car c'était sa passion de toujours. Écrire et encore écrire sans s'arrêter, rien ne lui faisait plus plaisir... Ah quelle belle fête !

Carnet de notes, essoufflé avait besoin d'une pose. Ah oui, danser fatigue un peu. Idée Lumineuse se sentait l'envie de rencontrer d'autres danseurs. Nom de domaine arrivait vers elle et une longue conversation s'engagea entre eux. À ce moment, WordPress s'immisça entre eux pour imposer son point de vue en invitant Le blog. Le blog interrogatif demanda s'il pouvait apporter son aide. Idée

Lumineuse ravie que l'on s'intéresse à elle, lança un regard dans la salle de bal tout en reconnaissant beaucoup de ses amis en train de danser. D'un pas décidé elle se dirigea vers l'orchestre pour lui demander de cesser un instant de jouer, ayant une annonce à faire.

Idée Lumineuse pris le micro et appela près d'elle : Tableau de bord avec tous ses copains, Extensions, Widgets, Paramétrage, Apparence, Réglage, Outils... Qui eux-mêmes avaient leurs propres copains : URL, Code HTML, Code CSS, Code PHP, RSS...

(Pardon pour ce charabia un peu technique, imaginez seulement que ce sont des personnages avec des noms un peu Bizard)

L'orchestre se remit à jouer et les danseurs à danser. Pendant ce temps commença alors un échange animé rempli de passion autour d'Idée Lumineuse, chacun y allant de son conseil.

Car Idée Lumineuse avait exposé son projet de se faire connaître sur internet. Tout le monde trouvait Idée Lumineuse bien sympathique et ambitieuse, mais personne n'eut la présence d'esprit d'inviter au débat Carnet de notes et Crayon. Même Idée lumineuse les avait oubliés.

Trouvant que le débat n'avancait pas, elle décida de reprendre le micro et de demander respectueusement à Coaching et Formation, s'ils voulaient participer au débat. Ceux-ci se sentant très honorés, s'empressèrent d'apporter leur aide sur la question.

Grâce à Coaching et Formation, le débat s'enrichit et Idée Lumineuse fut vraiment ravie de la tournure des événements et eu très envie de poursuivre ce débat.

Mais elle était venue en priorité pour danser la valse et ne savait plus que faire. La richesse du débat l'incita cependant à rester, c'est tout de même à son initiative que tous étaient là, à débattre pour l'aider.

Là, c'était une bonne décision ! D'ailleurs leurs passions leur ont fait oublier qu'ils étaient là pour danser la valse. Alors Idée Lumineuse alla reprendre le micro et gentiment, demanda à l'orchestre de s'arrêter pour inviter tous les danseurs, y compris les membres de l'orchestre pour faire une pause. La caisse à outils se transforma alors en salle de conférence.

Carnet de notes et crayon reprirent ainsi du service au côté de ces nouveaux invités de marque invités au débat.

Ainsi, Copywriting, Référencement, Statistiques, Hébergeur, Filezilla, Sauvegarde, cPanel, Réseaux sociaux, Mot clé, Autorépondeur...

(Pardon, encore des mots bizarres, ce ne sont que des prénoms, donc encore des personnages)

Tous étaient là... Idée Lumineuse était aux anges. Que d'échanges fructueux, les idées s'ordonnaient, prenaient forme, la richesse de chacun apportait une pierre à l'édifice. La nuit s'avancait quand une porte s'ouvrit sur un groupe de danseurs venu pour danser et terminer leur longue soirée de fête dans cette boîte à outils.

Quelle ne fut pas leur surprise de voir tous ces danseurs rassemblés en débattant joyeusement leurs propos. Ils s'avancèrent et Idée Lumineuse les invita à se joindre à eux.

Il se présentèrent : Persévérance, Volonté, Action, Objectif, Organisation, Réussite, Stratégie, Confiance en soi... Ils étaient nombreux.

Le débat continua en s'enrichissant d'idées formant ensemble un beau projet. La nuit s'avancait, il était temps de conclure, tous ont décidé de se revoir, comme ce soir pour faire le point, analyser les avancées d'Idée Lumineuse, de réajuster si nécessaire, de lui donner un coup de pouce. Belle communauté, cette boîte à outils sur laquelle Idée Lumineuse peut désormais compter.

D'un commun accord, tous ont décidé de finir cette mémorable soirée en se remettant à danser la valse, l'orchestre se remit en place jouant avec une ardeur hors du commun. Cavalières et cavaliers se remirent en piste pour danser la valse devenant une valse à mille temps. Puis la boîte à outils se referma et chacun rentra chez lui en se promettant de se revoir bien vite.

Apprentissage : le retour de la boîte à outils

Vous souvenez-vous de la soirée mémorable des habitants de la boîte à outils et de leur valse à mille temps ? Que s'est-il passé depuis ?

Voici la suite de l'histoire en reprenant quelques-uns de vos précieux commentaires. (Certains se reconnaîtront) Rappelez-vous, je vous avais invité à décider de l'orientation de leurs aventures (merci à vous chers lecteurs, lectrices).

Une prise de conscience s'amorçait dans l'esprit de Carnet de Notes et Crayon sur l'apprentissage de nouvelles connaissances.

Dame chance passe par là pour leur souffler l'idée de multiplier les sources de Savoirs. Carnets de notes et crayon se regardèrent, ahuris ! Comment en effet, n'y avaient-ils pas pensé plus tôt.

S'adresser à un spécialiste, c'était bien, mais s'adresser à plusieurs spécialistes avait le pouvoir de faire se rencontrer différentes façons de voir les choses, de confronter des idées différentes.

STOOOPPPP ! S'écria Carnet de notes.

- Il nous faut absolument passer à la librairie, je n'ai plus du tout de place !

Ainsi s'exprima Carnet de notes au vu de la discussion passionnante qui sembla s'établir avec Crayon.

Ils coururent donc à la première librairie sur leur chemin et achetèrent un tout nouveau Carnet de notes.

Les 3 compères revenaient maintenant d'un pas confiant, mais Dame chance, aussi capricieuse que le laisse deviner son métier, était déjà repartie !

Comment la retrouver ?

Peut être finalement que Crayon aurait dû continuer à discuter avec Dame Chance et laisser Carnet de notes aller seule à la librairie. Une question dont ils n'auront pourtant pas la réponse...

Chacun sait qu'il faut saisir Dame Chance quand elle passe. À quand son prochain passage... Mais à quoi bon avoir des regrets, c'est de la perte de temps.

Crayon était bien contrarié tout de même. Nouveau Carnet de notes avait bien une idée, mais préférait la garder pour lui pour le moment, après tout dans un premier temps, il voulait mieux connaître ses nouveaux amis.

Nouveau Carnet de notes possédait-il des savoirs complémentaires à Carnet de notes ? Bien possible... bien possible...

Échange d'opinion sur l'apprentissage

L'apprentissage est absolument essentiel et souvent comme tout bon béliet qui se respecte, j'ai essayé de sauter les étapes pour me rendre compte très vite que le cours n'était pas « intégré » et à chaque fois je me disais "c'est la dernière fois, je vais patiemment revoir tout et attendre de piger vraiment, mais à la prochaine occasion ça recommença..."

- Aujourd'hui, la patience étant finalement arrivée à pénétrer dans ma tête impulsive je sais que l'apprentissage est fondamental et sauter les étapes ne sert à rien si ce n'est à reculer le temps de la pratique qui "coule"

- Quelle vérité tu annonces là ! Comme Jean de la Fontaine écrivant dans une de ses fables :

"Rien ne sert de courir, il faut partir à point."

De « Critiquer la tortue, c'est elle la meilleure vois-tu. Brûler les étapes ne sert qu'à se brûler les ailes. C'est avec l'expérience de la vie que l'on acquiert la sagesse de comprendre le processus de la connaissance ».

- Comme toi (je ne suis pas bélier, mais du signe de la vierge) j'ai été longtemps impulsif dans mes actions, voulant toujours aller trop vite, ça m'arrive encore actuellement ne serait-ce dans la compréhension de la technique pour le fonctionnement d'un blog. Oui, il faut savoir se poser et se donner les moyens de comprendre les étapes une à une pour en arriver à comprendre la finalité. Toujours apprendre... Retiens bien ceci.

Séance de travail studieuse sur l'apprentissage

Carnet de Notes remarquait la grande sagesse de son nouvel ami. C'était une sacrée chance pour lui et son collègue Crayon, était-il ami avec Dame Chance ? Quant au nouveau Carnet de Notes, il constatait avec soulagement qu'il pourrait travailler en confiance avec ses nouveaux amis, ça ne faisait aucun doute.

Crayon, après avoir écouté attentivement ses deux amis et en ayant compris la richesse des savoirs de Nouveau Carnet de Notes, il se permit de leur proposer son idée. (Un plaisir d'apprendre avec lui !)

- Il est temps maintenant de se mettre au travail et d'appeler Idée Lumineuse. Avant d'aller plus loin dans la recherche de nouveaux savoirs, mettons plutôt de l'ordre dans ce que nous avons déjà. Si nous ne savons pas où nous allons avec toutes nos idées comment voulez-vous savoir la direction à suivre ?

- Oui, tu as raison, lui répondit Carnet de note, il est temps de mettre de l'ordre maintenant que nous sommes en compagnie de notre nouvel ami.

- Allez, faites vite venir Idée lumineuse, assez bavardé et attelons-nous à la tâche, il n'y a plus de temps à perdre répondit Nouveau Carnet de notes d'un ton pressant, car il n'était pas ici pour regarder les mouches volées.

Les paroles, les paroles... nouveau Carnet de Notes préférait l'action, l'action concrète, ordonnée, lucrative, efficace.

Idée Lumineuse arriva et leur séance de travail a pu commencer.

Nouveau Carnet de Notes commença l'apprentissage envers son assemblée :

- ✓ Apprentissage N°1 : de l'ordre avant tout ! Classer vos documents papier de façon logique, fiches, classeurs...
- ✓ Apprentissage N°2 : utilisez un cahier pour regrouper vos notes, les feuilles volantes de perdent.
- ✓ Apprentissage N°3 : dater absolument vos notes, utilisez des stabilos et des signets de couleurs différentes.

L'idée première de nouveau Carnet de Notes était d'apprendre à ses amis le processus logique pour s'approprier de nouveaux savoirs nécessaires à toute conduite de projet.

Ses amis n'étaient pas du tout ordonnés, mais il était prêt à les aider, car il avait perçu un grand potentiel et une véritable volonté à donner

vie à leur projet. L'apprentissage sera donc facilité. Pas trop bavarde, l'idée lumineuse restait toute ouïe et avait compris la chance d'être en présence d'un outil aussi efficace.

Apprentissage obligatoire pour Carnet de notes et Crayon

Les aventures des habitants de la boîte à outils reviennent :

Apprentissage : comme vous avez pu le lire dans le précédent article, Carnet de notes et Crayon ont énormément travaillé le soir du bal.

Carnet de notes était bien près de la dose fatale tant il était rempli de notes, il n'était plus possible d'apercevoir un moindre espace disponible pour y noter quoi que ce soit de plus.

Crayon a dû se mettre en vacances forcées tant il était épuisé, il lui fallait vraiment récupérer des forces car la tâche était loin d'être terminée.

À eux deux, ils avaient fourni un travail phénoménal et extraordinaire. Cependant il fallait se rendre à l'évidence, ils avaient manqué de méthode faute d'apprentissage sur la manière de classer leurs notes recueillies pour donner suite à leurs projets.

Ils ne savaient plus où donner de la tête et ne savaient pas par où commencer. Voyons, quelles solutions Carnet de notes et Crayon allaient-ils trouver ?

Apprentissage sérieux ou apprentissage bidon ?

Après quelques jours de repos chacun de leur côté, Carnet de notes et Crayon, ragaillardis, se retrouvèrent afin d'établir une stratégie de mise en forme de toutes ces données recueillies.

Crayon, les yeux levés au ciel, se grattait l'oreille en réfléchissant et Carnet de notes, soupirant et transpirant, regardait ses notes, ébahit devant si peu d'organisation.

Tous deux regrettaient amèrement d'avoir refusé l'an dernier de suivre une formation proposée par leurs amis les plus proches, connaissant leurs qualités, ils leur avaient conseillé de se former pour valoriser leurs talents naturels.

Vous l'avez compris pour nos deux compères, l'apprentissage était du temps perdu.

- De quoi avons-nous l'air maintenant ?
- Que va penser Idée Lumineuse, on ne peut pas la laisser tomber bon sens !

Après un moment d'abattement, nos deux amis se sont redressés d'un coup et ont crié ensemble d'une seule voie :

- Eurêka !
- Eurêka !
- Ça alors, pourquoi n'y avons pas pensé plus tôt ?

Carnet de notes et Crayon se remémorant le bal de la valse à mille temps, pensaient naturellement aux deux amis : Coaching et Formation.

Mais bien sûr ! Ils se congratulèrent chaudement, soulagés d'avoir trouvé un début de solution. L'idée étant trouvée, restait l'action à mettre en place.

L'apprentissage d'outils nécessaires à leurs fonctions devenait pour eux une évidence. Carnet de notes et Crayon avaient franchi une

étape essentielle, ils avaient compris l'absolue nécessité de faire appel à des spécialistes de la question qui les préoccupaient tant.

Ah, ils avaient cru s'en sortir seuls, certes ils avaient quelques connaissances dans l'organisation de notes sur la conduite de projet. Schtroumpf... Schtroumpf ...

À petit projet, petite connaissance...Carnet de notes et Crayon s'attaquaient à plus gros projet, le manque de connaissances faute d'apprentissage se faisait cruellement sentir et la situation devenait critique.

Le passage à l'action dans l'Apprentissage s'imposait donc de lui-même, au diable la fierté et la croyance de devoir se suffire à soi-même.

Devinez-vous la suite ? Si vous avez une idée, vous pouvez l'écrire dans les commentaires, sinon rendez-vous dans le prochain chapitre de cette fabuleuse histoire. Vous pouvez aussi décider de l'orientation de l'histoire... Vous voulez suivre nos deux amis Carnet de note et Crayon dans leurs aventures d'apprentissage ?

Enseignement du Capharnaüm émotionnel par Sir Carnet

Le retour de nos héros, notre boîte à outils revient en force : cet enseignement du Capharnaüm a été inspiré par le vécu de Saint-Bernards, invité de marque pour la circonstance par Sir Carnet de notes et Sir Crayon.

Voici encore une histoire riche d'enseignements sur la façon d'organiser sa vie. Eh oui, tout en voulant aider ses proches, ce n'est pas forcément la bonne solution comme vous allez le lire.

La noblesse de cœur, tout à l'honneur, n'est pas toujours une bonne idée. Cela peut créer un véritable Capharnaüm émotionnel pour les deux parties. Personne n'est gagnant à ce jeu-là.

Enseignement par Sir Carnet de notes et Sir Crayon sous forme d'interview :

- Merci, Saint Bernard, d'avoir accepté l'invitation pour partager votre expérience

- C'est avec plaisir que je viens ici témoigner, cette une riche expérience que j'ai vécue et elle est pleine d'enseignements.

- Sir Carnet de notes avec Sir Crayon mon collaborateur, nous avons consigné votre histoire, riche d'enseignements en effet, mais aussi riche en souffrances, vous pouvez nous en dire plus pour nos lecteurs ?

Le début de l'histoire

- Avec plaisir, voici le début : une de mes sœurs a soudainement perdu la vie en laissant deux enfants, une enfant majeure et enfant un mineur. Le problème se posait avec l'enfant mineur, pas question que cet enfant parte en en foyer ou en famille d'accueil. Je vivais seule et trouvais tout naturel de proposer mon aide, la famille accepta l'idée.... Silence....

- Sir Crayon : quels sont les sentiments qui vous habitaient quand vous avez pris cette décision ?

- Mille pensées m'ont assaillies, mais pas un seul instant je n'ai regretté ma décision. J'étais loin de penser que j'allais droit dans le mur. Oui, très vite un Capharnaüm émotionnel m'a envahie et a envahi surement celui de ces deux jeunes au passé difficile... Silence ...

- Sir Crayon : qu'entendez-vous par là ?

- L'histoire familiale n'est pas simple. Ma sœur a été dans la reproduction de schémas familiaux ayant eu une influence sur les deux enfants bien évidemment.

- De plus ma ressemblance physique avec cette sœur n'a aucunement aidé ces jeunes. Imaginez : perdre leur mère pour ces enfants, avoir connu bien des souffrances et voilà que quelqu'un de la famille proche avec en surplus une ressemblance physique et ayant vécu des d'expériences similaires malheureuses vient se positionner en Saint-Bernards... Mais de quel droit je viens jouer le rôle de la mère ou du père ?

- Moi Saint-Bernards, j'ai foncé tête baissée dans une situation où j'avais négligé de mesurer les tenants et aboutissants d'une situation complexe... Quel Capharnaüm émotionnel ! Silence...

- Sir Carnet de notes : Saint-Bernards, pouvez-vous préciser votre pensée ?

- Croyant bien faire je me suis lancé dans cette aventure tête baissée, une solution était toute trouvée devant ce casse-tête chinois. Chacun était satisfait. Saint Bernard était arrivé tel Super Man ! Erreur fatale induisant un Capharnaüm émotionnel épouvantable pour les deux parties. Inefficacité, improductivité de mes tentatives d'approches pour améliorer la communication devenue difficile entre nous.

- J'ai cru parfois mourir tant la situation était tendue. Le dialogue était devenu difficile et il n'y avait pas d'aboutissement possible...

Silence...

- Sir Carnet de notes : Saint-Bernards, comment cela s'est-il terminé ?

- Prenant mon courage à deux mains, j'ai annoncé que je quittais les lieux ne pouvant plus supporter cette situation. J'appréhendais l'annonce de cette décision, mais en fait, c'est comme si je mettais fin à un supplice... Silence...

Questions finales sur cet enseignement :

- En cœur, Sir Crayon et Sir Carnet de notes demandèrent : quels enseignements en tirez-vous ? Quels seraient vos conseils dans ce genre de situations ? Quel en a été l'impact dans votre vie et dans celle de ces jeunes ?

- Doucement... Je vais répondre à vos questions : me faire aider par des tiers extérieurs à la famille pour prendre la bonne décision et en comprendre les enjeux me semble évident. Étant moi-même dans un marasme, non... plutôt dans un Capharnaüm émotionnel tout comme ces jeunes, en souffrance autant l'un que l'autre, nous étions mal placés.

Pour trouver un terrain d'entente. L'âge de l'adolescence n'arrangeant rien, tout le monde peut être d'accord sur ce point... ?

- Moi, Saint-Bernards tel que vous me voyez, je me remettais à peine d'une rupture sentimentale, que du bonheur pour appréhender une nouvelle situation difficile, ironique, non ? Ces jeunes ont pu repartir sur de nouvelles bases saines, coupé sans doute du milieu familial, mais coupure nécessaire.

- Quant à moi, Saint-Bernards que je suis, rien à regretter, mais pris dans la tourmente de ce Capharnaüm émotionnel, je reste avec un sentiment de gaspillage d'amour que j'ai voulu partager et qui n'a pas été compris comme tel, mais j'en reste enrichie à vie.

Conclusion, savoir dire NON !

- Sir crayon : votre conclusion à ce jour sur cet enseignement du Capharnaüm émotionnel ?

- Sir Carnet de notes : comment allez-vous maintenant, que sont devenus ces jeunes ?

- Ma conclusion... Hum... Rien ne vaut l'expérience de vie, vous ne pouvez en douter n'est-ce pas ? Ces jeunes ont poursuivi leur chemin.

- Une leçon que j'ai apprise : SAVOIR DIRE NON pour sa survie comme le montre cet enseignement du Capharnaüm émotionnel.

Savoir dire non en toute intelligence n'est pas de l'égoïsme, mais une forme de sagesse qu'il est nécessaire de maîtriser pour le bonheur de tous... Et de soi, cela va sans dire.

Routine à suivre pour ce mois :

- ✓ S'exercer à voir le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide : oui, mais comment faire ? Ben... en ce qui me concerne, je regarde le verre, ou plutôt la situation en face pour voir ce que je peux en tirer de positif. Un exemple ? Voyons cela dans le prochain numéro. J'ai plus d'un tour dans mon sac.
- ✓ Relire les règles d'apprentissage des articles pour les appliquer sans relâche. Je peux vous assurer que tout est vrai dans les articles cités ici. Alors, soyez réglo avec vous-même, et appliquez...
- ✓ Pratiquer l'humour toujours en toute chose, même ce cela paraît difficile, c'est à force de pratique que l'humour devient votre béquille. Véridique !
- ✓ Instant de vérité : même et surtout devant les situations difficiles, sachez écouter votre petite voix. Celle-ci vous guidera toujours vers le bon choix, même si vous ne le comprenez pas toujours.

Conclusion

Voici l'instant où se termine ce 1^{er} journal découverte et j'en suis désolée. Toute bonne chose à une fin comme toute mauvaise chose d'ailleurs. C'est avec un immense plaisir que j'ai rédigé pour vous cet exemplaire découverte. Je vous quitte avec l'humeur chagrine d'attendre le mois prochain, toute pressée de vous divulguer le contenu du prochain numéro.

A votre attention : tout ce que vous avez pu lire dans cet exemplaire et ce que vous pourrez lire dans les journaux suivants, sont tirés de mes seules expériences d'auteur et testeur de vie, c'est-à-dire de mes ressources de petite humaine.

Comme vous aurez pu le constater, des sujets traités avec légèreté peuvent en côtoyer d'autres, plus sérieux, sans entraver le côté amusant de la vie. Car oui, la vie n'est que jeux et j'ai mis longtemps (trop longtemps) à le comprendre.

Un aveu : je n'ai pas toujours pensé de cette façon. Ce doit être l'âge avec tout ce que j'ai pu vivre qui me fait entrer un peu de sagesse, enfin, pour prendre la vie sous un angle différent.

Profitez de vos instants de bonheur et au prochain numéro !

Hélène Hug