



# Couleur et sens

Parce que nous sommes tous les artistes de notre vie !

Sophrologie, Soins Energetiques et Développement Personnel - [www.couleursens.org](http://www.couleursens.org)

**EDITO** : Je suis heureuse de vous retrouver pour ce deuxième numéro de COULEUR ET SENS. Cette lettre d'information se veut un trait d'union, un pont entre nous. Si vous souhaitez y lire ou y partager un sujet qui vous importe en lien avec le développement personnel, rendez-vous sur la page contact du site internet [www.couleursens.org](http://www.couleursens.org). Nous pourrions inclure ce sujet lors d'un prochain numéro.

Patricia GAUDIN



## UN BON GATEAU

Quel serait, d'après vous, le point commun entre la vie et la confection d'un bon gâteau ?

Pour la réalisation d'un gâteau, il faut de la farine, du sucre, des œufs pour lier le tout, un peu de beurre, juste ce qu'il faut pour la juste souplesse du gâteau. Rajouter de la levure pour faire monter la pâte. A votre guise, vous pourrez rajouter le parfum qui vous convient. Est ce tout ? Le principal semble y être. Et pourtant...

Rajouter une pincée de sel, juste une pincée, pas plus. Et chacun de vos ingrédients donnera le meilleur de lui même. Cette toute petite pincée de sel révèle la saveur du tout. Elle agit comme un exhausteur de goût. Cette pincée de sel, c'est le sel de la vie. C'est le sens de la vie.

Qui ne sait pas un jour posé la question. Quel est le but de mon existence ? Mais quel est donc le sens que je donne à ma vie ?

Comme le sel dans un gâteau, le sens que l'on donne à chacune de nos actions habille notre vie de cette saveur si particulière, vous savez...cette saveur, avec un goût de bonheur.

Et il n'est pas nécessaire de rajouter les plus grands arômes, les plus grands parfums. On peut prendre un plaisir immense à confectionner et/ou à savourer une brioche faite d'ingrédients les plus simples.





## LE SENS DE LA VIE

### Et le casseur de cailloux...

Un pèlerin rencontre sur son chemin un bonhomme fatigué, suant, qui casse des cailloux.

Il s'approche de lui :

« Qu'est-ce que vous faites Monsieur ? »

« Vous voyez bien, je casse des cailloux, c'est dur, j'ai mal au dos, j'ai soif, j'ai faim. Je fais un sous-métier, je suis un sous homme ».

Il continue et voit un peu plus loin un autre homme qui casse les cailloux ; lui n'a pas l'air mal.

« Monsieur, qu'est-ce que vous faites ? »

« Eh bien, je gagne ma vie. Je casse des cailloux, je n'ai pas trouvé d'autre métier pour nourrir ma famille, je suis bien content d'avoir celui-là ».

Le pèlerin poursuit son chemin et s'approche d'un troisième casseur de cailloux, qui est souriant et radieux :

« Que faites vous mon bon Monsieur, vous avez l'air bienheureux ».

« Moi, Monsieur, dit-il, je bâtis une cathédrale. ».

**Quand on a une cathédrale dans la tête, on ne casse pas les cailloux de la même manière... Tout est une question de sens.**

## OSER ETRE SOI

Ne vous est il jamais arrivé de vouloir entreprendre une action et de vous dire : Que vont penser les autres, les proches, les collègues de travail, les voisins ???

- Je rêve de m'initier à la peinture, à la musique.
- J'ai envie de réorienter ma carrière professionnelle.
- Et si je portais un chapeau ...

Je vous propose de nous poser quelques instants et de réfléchir à toutes les actions que nous n'avons pas réalisées par peur du regard et du jugement des autres. A contrario, toutes ces choses que nous faisons pour plaire, pour avoir une reconnaissance.

J'ai lu l'autre soir à ma fille de 7 ans, un conte africain rapporté par le conteur Souleymane Mbodj, qui illustre ce point de vue :

### Le père, l'enfant et l'âne.

*Un enfant demande à son père :*

*- Dis papa, quel est le secret pour être heureux ?*

*Alors le père demande à son fils de le suivre ; ils sortent de la maison, le père sur leur vieil âne et le fils suivant à pied.*

*Et les gens du village de dire :*

- Mais quel mauvais père qui oblige ainsi son fils d'aller à pied !*
- Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison, dit le père.*



Le lendemain ils sortent de nouveau, le père ayant installé son fils sur l'âne et lui marchant à côté. Les gens du village dirent alors :

- Quel fils indigne, qui ne respecte pas son vieux père et le laisse aller à pied !
- Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison.

Le jour suivant ils s'installent tous les deux sur l'âne avant de quitter la maison. Les villageois commentèrent en disant :

- Ils ne respectent pas leur bête à la surcharger ainsi !
- Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison.

Le jour suivant, ils partirent en portant eux-mêmes leurs affaires, l'âne trottinant derrière eux. Cette fois les gens du village y trouvèrent encore à redire :

- Voilà qu'ils portent eux-mêmes leurs bagages maintenant ! C'est le monde à l'envers !
- Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison.

Arrivés à la maison, le père dit à son fils :

- **Tu me demandais l'autre jour le secret du bonheur. Peu importe ce que tu fais, il y aura toujours quelqu'un pour y trouver à redire.**

## **FAIS CE QUE TU AIMES ET TU SERAS HEUREUX**

### **LE SECRET DU BONHEUR**

**Agir en fonction de soi et non en fonction des autres**

J'ai arrêté de me demander ce que pensaient les autres de moi quand j'ai compris que la plupart des gens se demandent ce que moi je pense d'eux.

Cette prise de conscience est un basculement dans la façon d'être. Et si l'être humain est un être qui a besoin de rentrer en relation avec l'autre, un être qui a besoin d'échanger, de partager, il a aussi besoin d'avoir cette relation à soi. Comme le dit Jacques SALOME, c'est tout de même avec soi que l'on passe le plus de temps. Je me suis rendu compte, lors des séances en sophrologie, combien beaucoup de personnes sont bien peu bienveillantes envers elles-mêmes alors qu'elles sont pleines d'attention pour les autres. Etablir une relation respectueuse envers soi, c'est à dire, agir en accord avec ses valeurs, avec ses ressentis, c'est un bon début pour le chemin du bonheur.

Oser être soi, c'est apprendre à se respecter, faire des choix en accord avec soi tout en restant ouvert à l'autre, tout en acceptant les remarques et les choix de l'autre.

Oser être soi, c'est accepter ses émotions même quand elles sont négatives.

C'est aussi comprendre que l'échec peut générer une émotion désagréable mais qui peut aider à faire grandir.

**« QUELLE QUE SOIT LA CHOSE QUE VOUS POUVEZ FAIRE OU QUE VOUS REVEZ DE FAIRE, FAITES LA. L'AUDACE A DU GENIE, DE LA PUISSANCE ET DE LA MAGIE »  
GOETHE**



Vos réactions sur  
[www.couleursens.org](http://www.couleursens.org)



## A noter dans votre agenda...

### LA REUSSITE PASSE PAR UNE BONNE PREPARATION

Après la conférence « Réguler son stress avec la sophrologie », je vous propose de nous retrouver pour un atelier de préparation à un examen.

A quelques semaines seulement du début des épreuves du baccalauréat, la nervosité s'installe chez les adolescents, mais aussi chez leurs parents. Le niveau de stress augmente.

Le corps et l'esprit des lycéens sont soumis à rudes épreuves : Assurer l'acquisition d'une grande quantité de connaissances tout en luttant contre la fatigue, la perte de motivation, et toutes les pensées parasites comme « la peur de ne pas y arriver ».



Durant cet atelier, nous aborderons les mécanismes de la mémorisation. Nous pratiquerons des techniques de concentration et de relaxation qui facilitent le sommeil et permettent d'optimiser le temps de récupération. Des exercices simples que chacun pourra reproduire en toute autonomie.

Cet atelier est organisé en collaboration avec la médiathèque de POLLIAT

**Mercredi 8 juin 2016 de 9h à 11h**  
**41 route de Mézeriat 01310 Polliat**

**Attention, gratuit mais places limitées**  
Uniquement sur réservation  
couleuretsens@yahoo.fr ou 06 27 48 61 38

### Du nouveau chez COULEUR ET SENS - FORMATION

Pour développer vos potentiels dans le cadre d'objectifs professionnels, de nouveaux modules de formation vous sont proposés :

- Communiquer différemment pour renforcer la cohésion d'équipe,
- De la connaissance de soi à la connaissance des autres,
- Faire face à une surcharge de travail avec efficacité et gérer la pression.

**Plus d'info sur [www.couleuretsens.org](http://www.couleuretsens.org)**



COULEUR ET SENS – Patricia GAUDIN  
Centre de sophrologie  
Soins énergétiques et Développement personnel  
PARTICULIER – ENTREPRISE  
640 route de Chamonin 01310 Polliat  
Tel : 06 27 48 61 38  
Email : [couleuretsens@yahoo.fr](mailto:couleuretsens@yahoo.fr) - Site : [www.couleuretsens.org](http://www.couleuretsens.org)