

Octobre 2009

Volume X numéro II

Demandez votre passeport pour une vie nouvelle!



En 1980, mon patron m'avait conseillé un livre écrit en 1979. Celui-ci a eu une grande influence sur ma vie personnelle et professionnelle. Je consacre donc cette capsule à citer quelques extraits du bouquin « **Passeport pour une vie nouvelle** » de Louis N. Fortin aux Éditions Héritage. C'est un des seuls livres qui contient tous les éléments dont tout être humain a besoin pour réussir sa vie et réussir dans la vie.

Redevenons maître de nos pensées et de nous-même

Après avoir travaillé plus de cinq ans à écrire ce livre, je suis de plus en plus convaincu que la plupart de nos découragements, échecs, soucis et tensions proviennent surtout de perturbations continues et de notre inadaptation aux lois équilibrées et harmonieuses de la vie.

Très souvent nos décisions sont prises alors que nous sommes sous l'influence de tensions nombreuses et néfastes autrement dit, en période de perturbations majeures. **Redevenons maître de nos pensées et de nous-même.** Mais comment direz-vous ? Accordez-vous une ou des périodes de réflexions vous permettant de constater qu'en reprenant le contrôle de votre vie, vous serez mieux dans votre peau et beaucoup plus susceptible de prendre de bonnes décisions.

* * *

Les tensions excessives de la vie moderne (1979) !!!



« Une personne ne meurt pas, elle se tue ». À notre époque, plus de 50 % des lits d'hôpitaux sont occupés par des personnes souffrant de diverses maladies ayant une origine émotive.

Les nombreux troubles nerveux dont est affecté l'ensemble de notre population, les ulcères, les maladies coronariennes, l'hypertension, les migraines, toutes les formes d'arthrite, les problèmes d'obésité, tous ces maux sont bien souvent que des maladies modernes dont il faut chercher la cause dans les multiples ten-

sions devenues le lot quotidien d'une vie souvent mal vécue. Il est naturel que dans la vie, un certain degré de tension ou de stress s'avère utile, nécessaire même. On peut comparer les impacts de la tension ou du stress aux cordes d'un violon. Des cordes trop détendues ne seront d'aucune utilité pour production de sons agréables et mélodieux. Par contre, des cordes raisonnablement tendues permettront au violoniste de bien maîtriser son instrument de musique.

* * *

Apprenez à quitter la piste à temps

Toutes les grandes pistes de courses automobiles modernes sont équipées au niveau des virages les plus dangereux de voies de secours. Dans votre propre vie, si vous êtes en proie à un excédant de tension ou de stress ou que vous vous sentez pressés (es) de toute part tel un citron, apprenez à quitter temporairement la piste en vous absorbant dans une voie de secours quelconque.



- La lecture d'un livre distrayant ou motivant;
- La détente dans un bon fauteuil en écoutant votre musique préférée;
- Une bonne promenade dans la nature;
- Ou faire ce qui vous détend le plus.

Cette voie de secours vous permettra de régénérer vos forces mentales et physiques et également d'éliminer votre excédant de tension.

Sachez bien que vous seul (e), oui vous seul (e) êtes le conducteur du bolide de votre vie. Vous seul (e) connaissez le système ou la vitesse qui convient au parcours de votre vie. N'allez surtout pas développer un quelconque sentiment de culpabilité si vous décidez de prendre un temps de détente ou de réflexion pour vous aider à conserver ou reprendre la maîtrise de vos actions, décisions ou émotions.

Sachez ralentir au besoin, le repos est essentiel à la réussite. Afin de permettre à son avion de s'élever dans les airs, le pilote fait tourner les moteurs à plein gaz mais une fois l'envol accompli; il réduit les gaz pour finalement adopter une vitesse de croisière. Les spécialistes en aéronautique affirment que les moteurs d'avion exploseraient s'ils devaient tourner à leur vitesse maximale plus de 2 heures. Il en est de même pour les humains. Il est certain qu'il nous faut souvent donner le maximum de nous-mêmes, que ce soit pour venir à bout d'un obstacle, traverser une difficulté ou encore terminer un travail urgent. Mais une fois l'obstacle franchi, il importe de réduire notre rythme afin qu'il redevienne approprié et modéré.

Sachez dire non. Certaines personnes ne trouvent plus de temps pour s'occuper de leurs propres responsabilités ou de vaquer à leurs occupations essentielles, cela tout simplement parce qu'elles ont peur de dire non quand il le faut. Il importe de s'aider les uns les autres mais jamais au grand jamais, un tel dévouement ne doit être fait au détriment de soi-même, de ses possibilités ou encore au détriment de sa famille.

* * *

Cultivez l'esprit de décision

Si vous vous attendez à ce que vos décisions soient toujours justes et infaillibles, vous n'arriverez jamais à vous décider, étant donné qu'il est impossible de s'attendre que des décisions infaillibles soient prises de créatures imparfaites telles que nous sommes tous et toutes. On dit que les meilleurs compteurs de buts au hockey sont ceux qui ont raté le plus de lancers. Alors comment se fait-il qu'ils soient les meilleurs ? Tout simplement parce



qu'ils ont appris à se décider rapidement dès qu'une possibilité de compter un but se présente à eux.

* * *

Imitez l'ancien sablier, un seul grain de sable à la fois !



Il nous faut vivre un seul jour à la fois et ne faire qu'une seule chose à la fois. Si ce principe n'est pas respecté, l'organisme risque de se détraquer sous l'effet de tensions excessives. Les personnes qui vivent hier ou demain ou font plusieurs tâches à la fois se retrouvent en fin de journée épuisées et souvent découragées du fait que leur travail devient de moins en moins efficace.

* * *

Comment développer un bon moral ?

C'est quoi avoir un bon moral ? C'est la faculté qui fait qu'une personne a développé une certaine attitude mentale qui lui permet de traverser les diverses épreuves que la vie tient en réserve en vue de la formation des vrais hommes et des vraies femmes.



Un bon moral se développe en apprenant à toujours rechercher le bon côté de chaque situation. **On dit que souvent un mal qui nous arrive nous en évite un pire.**

* * *

Déterminez vos priorités

Dans la vie, pour être heureux et vous éviter tout excédent de tension inutile, il importe que vous établissiez des priorités et faisiez des choix afin d'être en mesure de partager votre temps de façon pratique et équitable.

* * *

Apprenez à adopter une attitude positive devant la vie

Être une personne positive c'est être en mesure de supporter courageusement les nombreuses contrariétés de l'existence, d'envisager l'avenir avec confiance, ce qui en retour nous permet d'éviter un lot de tensions inutiles.



* * *

Donnez un sens spirituel à votre vie

La spiritualité n'est pas ce qu'il y a de plus populaire au Québec mais je vous signale que sans ma foi en Dieu je n'aurais jamais réussi ma vie et dans la vie (Robert Dupont). Les animaux eux sont dotés d'un instinct ce qui les incite à se laisser dominer par les besoins physiologiques de leur corps mais il n'en est pas ainsi de l'être humain. Le seul fait que nous soyons en mesure de réfléchir, de raisonner est une preuve que nous sommes bel et bien dotés d'un sens spirituel. Pour moi, Robert Dupont, le fait d'avoir la foi en Dieu donne un sens acceptable à ma vie et bien sûr un jour à ma mort. Si comme certaines pseudos experts le prétendent il y a pas de Dieu ni rien après cette vie, j'aurais eu mon ciel sur terre en vivant heureux, détendu et en croyant qu'un jour ma vie va se transformer.



* * *

Commentaires additionnels

Pourquoi ai-je choisi de vous offrir les meilleurs extraits du livre qui m'a le plus aidé à adopter une vie nouvelle?

Je crois que plusieurs principes énoncés peuvent vous aider davantage de nos jours. La vie est encore plus rapide, excessive et souvent difficile d'adaptation :

- Les deux conjoints travaillent à l'extérieur;
- La technologie bouleverse le monde;
- Il y a tellement de loisirs disponibles qu'on ne sait plus quoi choisir !!

- 2 couples sur 3 vivront le divorce;

Je crois sincèrement que certains petits conseils et suggestions contenus dans ce livre sont susceptibles d'aider plusieurs personnes ou couples à vivre une vie qui sera celle qu'ils auraient rêvé de vivre.

Pour ça, je crois que chaque couple ou individu devrait agir beaucoup plus en fonction de ses besoins et non ceux des autres. Comme nous disait souvent le conférencier Sylvain Boudreault : « **Concernant les autres, dites « je me fous de ce qu'ils pensent ! » Ce qui veut dire que je ne me fous pas d'eux mais je me fous de leurs pensées.** »

* * *

En conclusion

J'espère que ces quelques extraits pourront vous amener à croire que vous pouvez transformer votre vie positivement en vous accordant des moments de détente, de réflexion, de médiation pour vous et votre famille.

La dernière partie de cette capsule est un extrait de la capsule de juin 2004 s'intitulant : « **Souriez la vie est belle.** » .

Amusez-vous bien et détendez-vous!

Votre éditeur, Robert Dupont

* * *



Souriez la vie est belle!



Si l'argent ne fait pas le bonheur, rendez-le! (Jules Renaud, écrivain).

Pourquoi se tuer au travail quand on peut mourir de plaisir ? (anonyme)

Ne vous mariez pas pour l'argent, vous pouvez emprunter pour moins cher (proverbe écossais).

Si l'on passait l'année entière en vacances, s'amuser serait aussi épuisant que travailler (Shakespeare)

Si vous devez cent dollars à la banque c'est votre problème. Si vous devez 100 millions à la banque, c'est le problème de la banque. (J.P. Getty)

Un grand économiste c'est quelqu'un qui saura très bien expliquer demain pourquoi ce qu'il a prévu hier ne s'est pas produit. (Jacques Attali, écrivain).

On dit que l'argent ne fait pas le bonheur, peut-être mais il vous permet de choisir le genre de misère que vous préférez.

(Pierre Jean Vaillard, chansonnier).

On a jamais autant de besoin de vacances que lorsqu'on en revient. (Ann Londer, journaliste américaine)

Si l'on veut gagner sa vie, il suffit de travailler. Si l'on veut devenir riche, il faut trouver autres choses (Alphonse Car, écrivain)

Quand on ne travaillera plus, le lendemain des jours de repos la fatigue sera vaincue. (Alphonse Allas, humoristique français).

L'argent est comme le sexe, on n'arrête pas d'y penser quand on en manque et on pense à autre chose quand on en a. (James Baldwin).

Dans le monde des affaires, un directeur sait quelque chose à propos de tout, un technicien sait tout à propos de quelque chose et seule une standardiste sait tout à propos de tout. (anonyme)

Quand je fais un sermon, c'est un grand réconfort pour moi de voir les fidèles me témoigner leur confiance par leur sommeil. (Sydney Smith, prêtre).

Si vous ne voulez pas travailler, il vous faudra travailler pour gagner l'argent qui vous permettra de ne pas travailler. (Olden Nash, poète Américain).

Le but du gouvernement n'est pas de donner le bonheur mais plutôt de donner aux gens la possibilité de le chercher. (William Channing, théologien).

Le patron n'est autre que le personnage qui est en retard quand vous êtes en avance et qui arrive avant vous si vous êtes en retard (Charles Fournier, philosophe).