

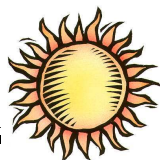
CARACTÉRISTIQUES D'UN PLAISIR AYANT UN POUVOIR DE GUÉRISON



- ♪ Il est basé sur le bien;
- ♪ Il provoque un bonheur intégral aux plans physiologique, psychologique et spirituel;
- ♪ Il fournit une énergie durable, est stimulant, chasse l'angoisse et la fatigue, etc.;
- ♪ Il provoque l'enthousiasme, la bonne humeur, l'allégresse.



Sachez qu'il est toujours agréable et bon pour le moral d'avoir du plaisir et que si vous ne guérissez pas complètement, peut-être l'aurez-vous fait partiellement !



« Le plaisir est probablement la manière la plus agréable, et peut-être la plus efficace, de prévenir un grand nombre de maladies ! »
(Saint-Arnaud, 2002, p. 190).



Sources :

CLSC et CHSLD La Pommeraie. (1999). *Guide d'information : Soins et services appropriés à une personne atteinte de cancer.*

Plamondon, T. (2004). Le plaisir qui guérit. *La Tribune*, 31 mai 2004, C7.

Saint-Arnaud, Y. (2002). *La guérison par le plaisir.* Montréal: Novalis.

*La Rose
des vents*

234, rue Dufferin, bureau 102
Sherbrooke (Québec)
J1H 4M2

Téléphone : (819) 823-9996
Télécopieur : (819) 823-9907
Courriel : info@rosedesvents.com
Site Internet : www.rosedesvents.com



Rédaction, conception et mise en page par
Véronique Veilleux pour La Rose des vents de l'Estrie.

*La Rose
des vents*



LA GUÉRISON PAR
LE PLAISIR :
EST-CE POSSIBLE ?



Description des plaisirs ayant
un certain pouvoir de guérison

LE PLAISIR QUI GUÉRIT...

Le plaisir se révèle une « recette » privilégiée de guérison et d'épanouissement dans le vaste champ de la vie et de l'activité humaine. De fait, lorsque nous avons du plaisir, nous le ressentons partout : dans notre cœur, notre sensibilité, nos muscles, notre apparence, nos manières. Il nous est alors plus facile de penser, de réfléchir, d'agir et même de rêver.



QUELQUES PETITS PLAISIRS SIMPLES, MAIS POTENTIELLEMENT GUÉRISSEURS !

1– **Le plaisir de connaître, de découvrir, de satisfaire sa curiosité.**

2– **Le plaisir de l'amour :** celui qui apporte la spontanéité, la sécurité, le rayonnement, la confiance en soi et en l'autre.

3– **Le plaisir de la créativité :** développer ses talents et relever des défis, acquérir un sentiment de compétence, etc.

4– **Le plaisir de la relaxation véritable :** la détente apporte le plaisir d'un bien-être perceptible, généralisé dans toute la personne. Le plaisir si particulier de la détente semble venir de l'harmonie qu'elle favorise dans l'interaction continuelle entre le physique et le spirituel.

5– **Le plaisir de l'estime de soi :** il se caractérise par l'admiration réaliste de ses talents divers et de ses possibilités de grandir en plusieurs domaines, pour déguster le plaisir d'être soi...

6– **Le plaisir de la relation interpersonnelle :** il satisfait le besoin de communiquer avec les autres, de se sentir unique parmi ses semblables.

7– **Le plaisir du contact avec le Soi :** il se réalise par « l'ouverture à l'infini », nos aspirations les plus sublimes, la poursuite d'un idéal, la paix et l'intimité.

8– **Le plaisir de la liberté :** celui qui permet de vivre ses émotions, de se féliciter de ses bons coups et de ses efforts, de s'arrêter pour jouir du calme et du silence.

9– **Le plaisir de la beauté perçu par nos cinq sens :** celui-ci peut égayer notre quotidien si l'on prend cinq minutes par jour pour jouir de la beauté de la nature, des belles peintures, de la musique, des parfums, des mets délicieux, des textes inspirants, etc.

10– **Le plaisir de rire :** il provoque et entraîne la détente.

11– **Le plaisir de la détente spirituelle :** il peut s'obtenir par la contemplation de la nature, un bain chaud, se bercer, la méditation, la prière, le pardon, etc.

