

RECUEIL DE SAGESSE

Contes et belles histoires...



Frédérique Lemoine
Formatrice & Coach Certifiée
13, place de Conflans, 73200 Albertville - 06.88.82.28.32
www.coachingsavoie.com/blog

**AVERTISSEMENT : LES CONTES PRESENTES CI DESSOUS NE SONT PAS MA PROPRIETE,
JE LES AI GLANES AU FIL DES ANS.**

CONTENU

Recueil de sagesse.....	1
Chance ou malchance ?	5
Comment sont les gens ?	6
Le faucon qui ne savait pas voler	7
Histoire de l'ange	8
La course des grenouilles	8
Histoire des gros cailloux	9
Histoire du grillon.....	11
Un conte pour oser être soi	12
L'Arbre à réaliser des souhaits	13
L'île aux sentiments.....	14
La bague qui efface les soucis	15
La parabole du vieux Cherokee	16
La serrure	17
La solution pour ne plus avoir de problèmes.....	18
L'Etoile de mer	18
La théière	19
La vieille dame au restaurant.....	20
L'histoire de la corde invisible.....	21
Le coup de marteau	22
L'Arche de Noé	23
Le billet de 20 euros	24
Le chercheur de pépites.....	25
Le grain de café	26
Le grain de riz	27
Le jour où je me suis aimé pour de vrai	28
Le pêcheur mexicain	30
Le pouvoir des mots	31
Le scorpion et le sage.....	32
Le secret du succès.....	33
Le test des 3 passoirs	34
Le courage de la liberté.....	35
86 400 \$.....	36

Les 3 écureuils	38
Le tireur d'élite.....	38
Les 3 frères	39
L'outil du diable.....	40
Les 3 portes de la Sagesse.....	41
Les 5 balles	45
Les 7 merveilles du monde.....	47
Les deux moines et la femme	48
Métaphore du Crayon.....	49
Mieux connaître les oies... ..	50
Méfions-nous des préjugés	51
La grenouille dans la marmite.....	52
Si le monde était un village de 100 personnes... ..	53
Que faisons-nous ?.....	55
Solidarité et pouvoir de l'imagination.....	56
Un petit noir regarde un marchand de ballons dans la rue.	57
Une tasse de thé pleine...de révélation !	58
Le poids du stress.....	59
Le chasseur blessé.....	60
Le jour où le Bouddha se fit insulter	63
Le moine et son fils	64
L'interprétation du langage non verbal.....	65
Coopération-Réciprocité-Pardon	66
Prendre et donner.....	67
Note de service pour les fêtes de Noël	68
L'aide de Dieu !.....	71
L'écho de la vie.....	72
Les leçons du braquage de banque.....	73
Comment vivent les pauvres.....	74
La famille et son âne	75
Les 3 pommes	76
Je suis parce que nous sommes	76
Les plumes dans le vent	77
La valeur du temps.....	77
Le thé contre l'épée	78
Enfer et paradis	79
La case qui brûle.....	80
Les blessures restent.....	81

Le rat et la lumière	82
Le petit arbre.....	82
Être humain : mode d'emploi	84
L'homme qui voulait être sage.....	85
La vie après l'accouchement	86
La vérité nue.....	87
Le cocon du papillon	88
Les émotions du Lama Tibétain	88
La vie de l'âne.....	89
Les deux jarres et le porteur d'eau	90

CHANCE OU MALCHANCE ?

Dans un village un homme très pauvre possédait un cheval d'une rare beauté.

Il était si magnifique que tous les riches marchands et puissants seigneurs de passage se proposaient de lui acheter dès qu'ils l'apercevaient. Mais le vieil homme refusait toujours. Cet animal est pour moi comme un ami, disait-il. Vendriez-vous un ami ? Mais un beau matin, le vieillard découvrit que son cheval avait disparu.

Les villageois, goguenards, lui dirent tous : On te l'avait bien dit ! tu n'avais qu'à le vendre quand on te le proposait. Maintenant, on te l'a volé... quelle malchance.

À toutes ces lamentations et railleries le vieil homme apportait invariablement la même réponse : chance ou malchance, qui peut le dire ? Les moqueries reprenaient alors de plus belle.

Mais 15 jours plus tard, le cheval revint avec une horde de chevaux sauvages.

S'étant échappé, il avait séduit quelque belle jument et rentrait maintenant avec le reste de la horde. Quelle chance ! dirent les villageois. Mais le vieillard ne montrait aucun enthousiasme débordant, conservant son habituelle bonne humeur : chance ou malchance, qui peut le dire ? Ses voisins ne pouvaient s'empêcher d'y voir ici une ingratitude devant la bonne fortune apportée par les dieux.

Le vieil homme et son fils voulurent dresser les chevaux pour les vendre ensuite aux riches du Royaume. Mais quelques semaines plus tard, le fils chuta d'un hongre et se brisa la jambe. Selon le guérisseur du village, il en gardera pour la vie une légère claudication. Ses amis le plainquirent alors de plus belle. Quelle malchance ! Sans ton fils, tu ne pourras dresser les chevaux pour les vendre ! Toi qui es si pauvre... À son habitude, le vieil homme répondit alors : chance ou malchance, qui peut le dire ?

Seulement trois jours après la blessure, les soldats du roi prirent position dans le village et enrôlèrent de force tous les jeunes. Ils partaient pour une campagne lointaine, au-delà des montagnes qui bouchent l'horizon, faire la guerre à un autre peuple. Tous durent suivre la troupe, sauf le fils qui ne pouvait marcher avec sa jambe brisée. Pleurant de désespoir, tous les villageois prirent le vieil homme à parti : ton fils reste avec toi alors que les nôtres vont certainement mourir à la guerre. On peut dire que la chance te sourit à toi qui garde ton fils unique ! Vous savez ce que le vieillard a répondu. Chance ou malchance...

COMMENT SONT LES GENS ?

À l'entrée d'un village, un vieux sage se reposait près d'un puits.

Arrive un pèlerin qui veut s'installer dans le village. Il demande au vieux :

"- Dis-moi comment sont les gens de ton village. J'aimerais bien m'installer ici. Où j'étais avant, les gens sont méchants et médisants. C'est pourquoi je suis parti.

- Les gens sont les mêmes ici", répond le sage.

Et le pèlerin passe sa route.

Arrive un second pèlerin.

"- Comment sont les gens de ton village ? demande-t-il à son tour au vieux sage.

- Comment étaient les gens que tu as côtoyés jusque là ?
- Très gentils et serviables. J'ai eu de la peine à les quitter.
- Les gens sont les mêmes ici."

Un jeune du village a assisté aux conversations. "Je ne comprends pas, dit-il au sage, à l'un tu dis que les gens sont méchants, à l'autre qu'ils sont bons."

Et le sage répond : "Les gens sont comme nous les voyons !"

LE FAUCON QUI NE SAVAIT PAS VOLER

Le roi d'un pays lointain reçut, un jour, deux jeunes faucons en offrande qu'il remit sans tarder au fauconnier pour qu'il les dresse.

Au bout de quelques mois, le roi demanda au maître fauconnier des nouvelles concernant le dressage des deux précieux oiseaux.

Celui-ci l'informa qu'un des deux faucons répondait parfaitement au dressage, mais que l'autre n'avait pas bougé de la branche où il l'avait posé le premier jour. Le roi fit venir des guérisseurs pour qu'ils voient le faucon, mais aucun d'eux n'arriva à faire voler l'oiseau. Il confia alors la mission aux membres de la cour, mais rien de plus ne se passa.

Désespéré, le roi décida de faire savoir à son peuple qu'il donnerait une superbe récompense à la personne qui arriverait à faire voler le faucon. Et dès le lendemain matin, il vit le faucon en train de voler élégamment devant les fenêtres du palais.

Le roi dit à sa cour : « Amenez-moi l'auteur de ce miracle ! » Et un modeste paysan se retrouva alors devant lui.

Le roi lui demanda : « C'est toi qui a fait voler le faucon ? Comment as-tu fait ? Est-ce que tu es magicien ? Intimidé, le paysan dit au roi : « Ce n'est pas de la magie ni de la science, Majesté, j'ai juste coupé la branche et le faucon a volé. Il s'est rendu compte qu'il avait des ailes et il a commencé à voler. »

La légende raconte que depuis ce jour, le faucon vola librement et sans restriction aucune et le roi prenait simplement plaisir à le regarder.

Et vous, quelle est cette branche à laquelle vous vous êtes accroché pour vous empêcher de vous envoler ?

HISTOIRE DE L'ANGE

Un jour, le Pape Jules II regardait Michel-Ange, un des plus grands sculpteurs de tous les temps, s'acharner à frapper un bloc de marbre.

Il lui demanda " Mais pourquoi frappes-tu si fort ? "

Michel-Ange lui répondit " Ne voyez-vous pas qu'il y a un ange prisonnier dans le bloc de marbre ? **Je travaille à le libérer.**

LA COURSE DES GRENOUILLES

Il était une fois une course...de grenouilles. L'objectif était d'arriver en haut d'une grande tour. Beaucoup de gens se rassemblèrent pour les voir et les soutenir. La course commença. En fait, les gens ne croyaient pas possible que les grenouilles atteignent la cime et toutes les phrases que l'on entendit furent de ce genre : « Inutile!!! Elles n'y arriveront jamais ! »

Les grenouilles commencèrent peu à peu à se décourager. Les gens continuaient :

« Vraiment pas la peine !!! Complètement stupide !!! Elles n'y arriveront jamais ! ... »

Petit à petit, elles s'avouèrent vaincues. A la fin, toutes abandonnèrent, sauf une qui continuait envers et contre tout... Cette grenouille, seule, rejoignit la cime.

Les autres, stupéfaites, voulurent savoir comment elle avait fait. Alors l'une d'entre elles s'approcha pour lui demander comment elle avait fait pour terminer l'épreuve.

Et elle découvrit qu'elle... était sourde !

HISTOIRE DES GROS CAILLOUX

Un jour, un vieux professeur fut engagé pour faire une intervention sur la gestion du temps à l'occasion d'un colloque international réunissant les plus brillants cerveaux d'entreprises du monde entier. Or, compte tenu de la richesse du nombre des intervenants, l'organisateur lui octroya seulement 15 minutes. Le vieux professeur hésita avant de répondre : " Quel message délivrer en 15 minutes ?" puis, après mûre réflexion, il accepta.

Le jour J est arrivé. Devant plus de 100 paires d'yeux tournés vers lui au centre de l'amphithéâtre, le vieux professeur, sans mot, commença par un regard circulaire à les regarder paisiblement et lentement puis il leur annonça : " Nous allons faire une expérience." Silence d'étonnement et de curiosité.

De son cartable en cuir, il sortit un bocal ressemblant à un bocal de chimiste se terminant par un goulot puis, avec un geste lent, il y plaça à l'intérieur, un par un, des cailloux gros comme des balles de tennis. Quand le bocal fut rempli de cailloux, il se tourna vers sa nombreuse assistance et demanda : " Le bocal est-il plein ?"

Tous répondirent sans hésitation : " Oui" et il ajouta " Vraiment ?"

Alors, il replongea vers son cartable en cuir pour en extraire un sac de gravier qu'il versa dans le bocal jusqu'à ras bord.

Et il demanda à nouveau : " Le bocal est-il plein ?"

Cette fois, la brillante assemblée ayant compris le sens de la démonstration répondit : " Probablement que non !" et il ajouta : " Bien !".

Puis, il y sortit de son cartable en cuir un sac de sable qu'il vida pour remplir le bocal et demanda : " Le bocal est-il plein ?". "Non" répondirent en cœur tous les participants.

" Bien !" dit le vieux professeur avec un brin de malice. Il saisit alors la carafe d'eau posée sur la table de conférence et il versa l'eau jusqu'à ras bord du goulot dans le bocal.

Levant les yeux sur sa brillante assemblée, il posa la question : " Qu'est-ce que j'ai voulu vous démontrer à travers cette expérience ?"

Parmi les chefs d'entreprise présents, l'un d'eux ayant fait le lien avec le thème du jour " la gestion du temps" leva la main et répondit : " Oui, je crois avoir compris votre démonstration. Vous venez de nous démontrer que, même si notre emploi du temps paraît déjà très plein, nous pouvons encore essayer de le remplir encore, comme avec le gravier, le sable et l'eau pour être plus performants."

Avec un doux regard malicieux, notre vieux professeur se contenta de dire : " Ce n'est pas ce que j'ai voulu démontrer. Alors, qu'est-ce que j'ai démontré ? Voulez-vous le savoir ?"

Grand silence dans toutes les rangées de l'amphithéâtre, chacun ayant l'impatience de connaître enfin le pourquoi de cette étrange expérience.

" Ce que j'ai voulu vous démontrer, c'est que, si je n'avais pas placé les gros cailloux d'abord, jamais je n'aurais pu tous les mettre dans le bocal".

Devant l'évidence de cette réalité, se fit un profond silence dans la salle.

Et le vieux professeur de conclure :

" Et vous, dans votre vie, quels sont vos gros cailloux ? Votre entreprise, votre famille, réaliser vos rêves ou encore autre chose ? Et que faites-vous de vos gros cailloux sur votre agenda ? "

Et sous un tonnerre d'applaudissement, le vieux professeur quitta la salle en se contentant de lever une main de remerciement.

HISTOIRE DU GRILLON

Un amérindien et son ami, en visite au centre-ville de New York, marchaient près de Times Square dans Manhattan. C'était durant l'heure du lunch et les rues étaient bondées de monde. Les autos klaxonnaient de plus belle, les autos taxi faisaient crisser leurs pneus sur les coins de rue, les sirènes hurlaient et les bruits de la ville rendaient presque sourd. Soudain, l'amérindien dit, "j'entends un grillon."

Son ami répondit, "Quoi? Tu dois être fou. Tu ne pourrais jamais entendre un grillon au milieu de tout ce vacarme!"

"Non, j'en suis sûr," dit l'amérindien, "j'entends un grillon."

"C'est fou," dit l'ami.

L'amérindien écouta attentivement pendant un moment, puis traversa la rue jusqu'à un gros planteur en ciment où poussaient quelques arbustes. Il regarda à l'intérieur des arbustes, sous les branches et avec assurance il localisa un petit grillon. Son ami était complètement stupéfait.

"C'est incroyable," dit son ami. "Tu dois avoir des oreilles super-humaines !"

"Non," répondit l'amérindien. "Mes oreilles ne sont pas différentes des tiennes. Tout ça dépend de ce que tu cherches à entendre."

"Mais ça ne se peut pas !" dit l'ami. "Je ne pourrais jamais entendre un grillon dans ce bruit."

"Oui, c'est vrai," répliqua l'amérindien. "Ça dépend de ce qui est vraiment important pour toi. Tiens, laisse-moi te le démontrer."

Il fouilla dans sa poche, en retira quelques sous et discrètement les jeta sur le trottoir. Et alors, malgré le bruit de la rue bondée de monde retentissant encore dans leurs oreilles, ils remarquèrent que toutes les têtes, jusqu'à une distance de sept mètres d'eux, se tournaient et regardaient pour voir si la monnaie qui tintait sur le pavement était la leur.

"Tu vois ce que je veux dire?" demanda l'amérindien. "Tout ça dépend de ce qui est important pour toi."

UN CONTE POUR OSER ÊTRE SOI

Tang était un petit ouvrier dans un royaume d'Orient. Il travaillait le cuivre et fabriquait de magnifiques ustensiles qu'il vendait sur le marché. Il était heureux de vivre et avait une bonne estime de lui-même. Il n'attendait plus que de trouver la femme de sa vie.

Un jour, un envoyé du roi vint annoncer que celui-ci désirait marier sa fille au jeune homme du royaume qui aurait la meilleure estime de lui-même.

Au jour dit, Tang se rendit au château et il se trouva au milieu de plusieurs centaines de jeunes prétendants.

Le roi les regarda tous, et demanda à son chambellan de remettre à chacun cinq graines de fleurs, puis il les pria de revenir au printemps avec un pot qui leur avait fait remettre.

Tang planta les graines, en prit grand soin, mais rien ne se produisit, pas de pousse, pas de fleurs. A la date convenue, Tang prit son pot sans fleur et partit pour le château.

Des centaines d'autres prétendants portaient des pots remplis de fleurs magnifiques et ils se moquaient de Tang et de son pot de terre sans fleurs.

Alors, le roi demanda que chacun passe devant lui pour lui présenter son pot.

Tang arriva, un peu intimidé devant le roi : « aucune des graines n'a germé votre majesté » dit-il.

Le roi lui répondit : « Tang, reste ici auprès de moi ! »

Quand tous les prétendants eurent défilé, le roi les renvoya tous, sauf Tang.

Il annonça à tout le royaume que Tang et sa fille se mariaient l'été prochain.

Ce fut une fête extraordinaire ! Tang et la princesse devenaient toujours plus amoureux l'un de l'autre, ils vivaient très heureux.

Un jour, Tang demanda au roi, son beau-père : « Majesté, comment se fait-il que vous m'ayez choisi pour gendre alors que mes graines n'avaient pas fleuri ? » « Parce qu'elles ne pouvaient pas fleurir, je les avais fait bouillir durant toute une nuit ! »

Ainsi, tu étais seul à avoir assez d'estime de toi-même et des autres pour être nête c'était un tel homme que je voulais pour gendre ! ».

L'ARBRE À RÉALISER DES SOUHAITS

"Un voyageur très fatigué s'assit à l'ombre d'un arbre sans se douter qu'il venait de trouver un arbre magique, "l'Arbre à Réaliser des Souhaits".

Assis sur la terre dure, il pensa qu'il serait bien agréable de se retrouver dans un lit moelleux. Aussitôt, ce lit apparut à côté de lui.

Étonné, l'homme s'y installa en disant que le comble du bonheur serait atteint si une jeune fille venait masser ses jambes percluses.

La jeune fille apparut et le massa très agréablement.

« J'ai faim, se dit l'homme, et manger en ce moment serait à coup sûr un délice. »

Une table surgit, chargée de nourritures succulentes.

L'homme se régala. Il mangea et il but. La tête lui tournait un peu.

Ses paupières, sous l'action du vin et de la fatigue, s'abaissaient.

Il se laissa aller de tout son long sur le lit, en pensant encore aux merveilleux événements de cette journée extraordinaire.

« Je vais dormir une heure ou deux, se dit-il. Le pire serait qu'un tigre passe par ici pendant que je dors. »

Un tigre surgit aussitôt et le dévora."

L'ÎLE AUX SENTIMENTS

Il était une fois, une île où tous les différents sentiments vivaient :

Le Bonheur, la Tristesse, le Savoir, ainsi que tous les autres, l'Amour y compris.

Un jour, on annonça aux sentiments que l'île allait couler. Ils préparèrent donc tous leurs bateaux et partirent. Seul l'Amour resta. L'Amour voulait rester jusqu'au dernier moment.

Quand l'île fut sur le point de sombrer, l'Amour décida d'appeler à l'aide. La Richesse passait à côté de l'Amour dans un luxueux bateau.

L'Amour lui dit :

- Richesse, peux-tu m'emmener?

- Non car il y a beaucoup d'argent et d'or sur mon bateau. Je n'ai pas de place pour toi.

L'Amour décida alors de demander à l'Orgueil, qui passait aussi dans un magnifique vaisseau.

- Orgueil, aide moi, je t'en prie !

- Je ne puis t'aider, Amour. Tu es tout mouillé et tu pourrais endommager mon bateau.

La Tristesse étant à côté, l'Amour lui demanda,

- Tristesse, laisse-moi venir avec toi.

- Ooh... Amour, je suis tellement triste que j'ai besoin d'être seule !

Le Bonheur passa aussi à côté de l'Amour, mais il était si heureux qu'il n'entendit même pas l'Amour l'appeler !

Soudain, une voix dit,

- Viens Amour, je te prends avec moi.

C'était un vieillard qui avait parlé. L'Amour se sentit si reconnaissant et plein de joie qu'il en oublia de demander son nom au vieillard. Lorsqu'ils arrivèrent sur la terre ferme, le vieillard s'en alla.

L'Amour réalisa combien il lui devait et demanda au Savoir :

- Qui m'a aidé ?

- C'était le Temps, répondit le Savoir.

- Le Temps ? S'interrogea l'Amour. Mais pourquoi le Temps m'a-t-il aidé ?

Le Savoir, sourit, plein de sagesse, et répondit :

- C'est parce que Seul le Temps est capable de comprendre combien l'Amour est important dans la Vie.

LA BAGUE QUI EFFACE LES SOUCIS

Il était une fois un roi qui voulait savoir comment moins prendre à cœur les situations désagréables qu'il lui arrivait de rencontrer sur son chemin.

Le roi fit venir son Conseiller Royal et lui posa le problème :

"Je veux quelque chose qui résoudra toute crise qui se présente à moi. Fais-moi un talisman, une potion magique, quelque chose qui me protège."

Le Conseiller Royal sortit, et mit au point quelque chose. Il revint le jour suivant, une boîte dans les mains. Il remit cette boîte au roi en lui disant "Votre Majesté, ceci vous aidera à vous sortir de n'importe quelle tempête".

Le roi ouvrit la boîte et y vit une bague élégante, mais toute simple. Il en éprouva de la colère, car il pensa que son Conseiller s'était moqué de lui en concevant quelque chose d'inutile. Mais en la tournant dans sa main, il remarqua qu'il y avait une inscription gravée dans le métal précieux. Il arriva à lire :

CECI PASSERA AUSSI

Il se tourna vers son Conseiller, attendant une explication.

"Votre Majesté Bien Aimée, quoi qu'il vous arrive dans le commerce des affaires du pays ou dans votre vie personnelle, regardez cette bague. Elle vous rappellera que, quelle que soit la situation, celle-ci est momentanée. Elle passera, elle aussi.

Le ciel se dégagera, le blé germera, le soleil se lèvera à nouveau."

LA PARABOLE DU VIEUX CHEROKEE

Un vieil homme Cherokee apprend la vie à son petit-fils.

« Un combat a lieu à l'intérieur de moi », dit-il au garçon.

Un combat terrible entre deux loups.

L'un est mauvais, il est colère, envie, chagrin, regret, avidité, arrogance, apitoiement sur soi-même, culpabilité, ressentiment, infériorité, mensonges, vanité, supériorité et ego.

L'autre est bon, il est joie, paix, amour, espoir, sérénité, humilité, bonté, bienveillance, empathie, générosité, vérité, compassion et foi.

Le même combat a lieu en toi-même, et à l'intérieur de tout le monde."

Le petit-fils réfléchit pendant une minute puis demanda à son grand père : "quel sera le loup qui vaincra ?"

Le vieux Cherokee répondit simplement :

"celui que tu nourris".

(origine amérindienne. Traduit de l'anglais)

LA SERRURE

Il était une fois un empereur, qui voulait choisir en qualité de Premier ministre le plus sage, le plus avisé de ses sujets.

Après une série d'épreuves difficiles, il ne resta en lice que trois concurrents :

« Voici le dernier obstacle, l'ultime défi, leur dit-il. Vous serez enfermés dans une pièce. La porte sera munie d'une serrure compliquée et solide. Le premier qui réussira à sortir sera l'élu ! »

Deux des postulants, qui étaient fort savants, se plongèrent aussitôt dans des calculs ardu. Ils alignaient des colonnes de chiffres, traçaient des schémas embrouillés, des diagrammes hermétiques. De temps en temps, ils se levaient, examinaient la serrure d'un air pensif, et retournaient à leurs travaux en soupirant. Le troisième, assis sur une chaise, ne faisait rien. Il méditait. Tout à coup, il se leva, alla à la porte, tourna la poignée : la porte s'ouvrit, et il s'en alla.

La solution est là, évidente et simple. Il suffit pour la découvrir de « changer le regard ». Les hommes gémissent dans des chaînes imaginaires alors qu'ils sont libres et heureux.

Extrait tiré des **Nouveaux contes zen** d'Henri Brunel, Libro, 2004

LA SOLUTION POUR NE PLUS AVOIR DE PROBLÈMES

Norman Vincent Peale, un des auteurs les plus fameux traitant de pensée positive, reçut un jour la visite d'un homme qui lui dit :

"Docteur, j'ai tellement de problèmes, je ne sais pas comment y faire face. Donnez-moi une solution." "Si je comprends bien vous aimeriez trouver un endroit où l'on n'a pas de problème?"

"Oui, c'est cela, je suis prêt à donner tout ce que j'ai pour cela."

"Ce n'est pas nécessaire, je vais vous amener à un endroit où personne n'a de problème. A dire vrai, il y a là 15.000 personnes qui n'ont plus de problème."

Et il l'amena... au cimetière le plus proche!

L'ÉTOILE DE MER

Alors qu'il marchait à l'aube sur la plage, le vieux vit devant lui un jeune homme qui ramassait des étoiles de mer et les jetait à l'eau.

Il finit par le rejoindre et lui demanda pourquoi il agissait ainsi. Le jeune homme lui répondit que les étoiles de mer mourraient s'il les laissait là jusqu'au lever du soleil.

« Mais la plage s'étend sur des kilomètres et il y a des millions d'étoiles de mer, répliqua-t-il.

Quelle différence cela va-t-il faire ? »

Le jeune homme regarda l'étoile de mer qu'il tenait dans sa main et la lança dans l'écume.

Il répondit : « Cela fera une différence pour celle-ci. »

LA THÉIÈRE

Une jeune femme, a une promotion dans son travail.

Les commentaires commencent et vont bon train. "Elle a eu le poste parce qu'elle est mignonne. Elle a dû taper dans l'œil de la hiérarchie." " Avec le peu d'expérience qu'elle a, elle ne mérite vraiment pas ce poste." "Savez-vous qu'un jour, elle s'est trompée..." etc.

Elle rend visite à son père antiquaire pendant le week-end. Elle lui raconte sa promotion, son stress, les moqueries des autres, et tous ses doutes après toutes ces attaques sournoises.

"Mais pourquoi te laisses-tu atteindre par ces collègues ?" demande le père

"Ils connaissent bien le travail, ont plus d'ancienneté que moi..."

"Écoute ma chérie, j'ai un service à te demander, et qui va te changer un peu les idées. Pourrais-tu aller au marché demain matin vendre cette théière en faïence ? Je viens de la récupérer dans une vente et j'aimerais m'en débarrasser. Mets-la en vente à 90 euros minimum s'il te plaît." "90 euros, ce n'est pas excessif, comme prix ?"

"Écoute, compte tenu du prix que je l'ai payée, il me faut cela. Ça te fera un petit exercice de vente." Le lendemain elle passe sa matinée à essayer de vendre la théière, mais rien à faire. Quelques personnes s'y intéressent, mais aucune ne se décide pour l'achat.

Elle raconte cela à son père, qui lui dit : "Maintenant prend cette théière et visite 5 de mes confrères de la rue Notre-Dame, mais cette fois-ci, demande leur seulement ce qu'ils seraient prêts à payer, mais tu ne vends pas la théière.

Aussitôt dit aussitôt fait. Le premier antiquaire lui propose 400 euros, d'autres plus et l'un va même jusqu'à 1000 euros ! !

Elle n'en revient pas. Elle raconte cela à son père qui lui demande : "Pourquoi n'arrivais-tu pas à la vendre 90 euros ce matin ?"

"Parce que je me suis adressé à une clientèle de gens qui ne connaissaient pas le "Staffordshire", et ignoraient sa vraie valeur"

"Et selon toi, pourquoi mes confrères antiquaires t'ont proposé autant pour la théière ?"

"Parce qu'ils sont des professionnels. Ils ont vu tout de suite que ce pot date de 1760 et qu'il a une grande valeur."

"Bien maintenant pense à tes collègues. Pourquoi leur confies-tu le droit de juger ta propre valeur ? Sont-ils des experts ?"

"Non"

"Vois-tu ma chérie, **ne te laisse jamais atteindre par les jugements de ceux qui ne sont pas des experts**. Écoute seulement les jugements des professionnels ou des experts en nature humaine. Et tu verras que ta valeur est bien plus grande que tu ne l'imagines."

LA VIELLE DAME AU RESTAURANT

Une vieille dame s'arrête un soir dans un restaurant d'autoroute. Elle va au self et prend une soupe chaude, puis va s'asseoir toute seule à une table.

Comme elle réalise qu'elle a oublié de prendre du sel, elle se lève, cherche dans différents endroits du restaurant avant d'en trouver, et de retourner à sa table. Mais en revenant, elle y trouve un noir assis, qui mange lentement un bol de soupe en y plongeant sa cuillère. "Ce noir a un sacré culot, pense la vieille dame. Je lui apprendrais bien les bonnes manières "

Mais la brave dame s'assied sur le côté de la table, et charitablement le laisse manger un peu de sa soupe. Puis tirant un peu le bol à elle, elle y plonge sa cuillère elle aussi, cherchant à partager cette soupe avec lui.

Le noir tire à nouveau doucement le bol vers lui, et continue de manger la soupe. La dame se remet à le tirer légèrement vers elle, pour pouvoir y avoir accès. Et ils terminent la soupe ainsi.

Alors l'homme noir se lève, fait signe à la vieille dame pour lui demander de patienter, et revient avec une énorme portion de frites, qu'il partage avec elle, comme il l'a fait la soupe.

Enfin ils se saluent, et la dame part aux toilettes. Mais quand elle revient, elle veut récupérer son sac pour partir, et découvre alors qu'il n'est plus au pied de sa chaise. "Ah ! Je savais bien 'aurais bien dû me méfier de ce noir !".

Elle se met à hurler dans tout le restaurant, criant au voleur, jusqu'à ce que finalement le personnel retrouve son sac, bien posé au pied d'une table sur laquelle se trouve un bol de soupe refroidie... le bol de la vieille dame auquel personne n'avait touché.

Elle s'était trompée de table et avait partagé le repas de l'homme !

L'HISTOIRE DE LA CORDE INVISIBLE

Un paysan avec 3 de ses ânes se rendait au marché pour vendre sa récolte.

La ville était loin et il lui faudrait plusieurs jours pour l'atteindre.

Le premier soir, il s'arrête pour bivouaquer non loin de la maison d'un vieil ermite.

Au moment d'attacher son dernier âne, il s'aperçoit qu'il lui manque une corde.

Si je n'attache pas mon âne, se dit-il, demain il se sera sauvé dans la montagne!

Il monte sur son âne après avoir solidement attaché les 2 autres et prend la direction de la maison du vieil ermite.

Arrivé, il demande au vieil homme s'il n'aurait pas une corde à lui donner.

Le vieillard avait depuis longtemps fait vœux de pauvreté et n'avait pas la moindre corde, cependant, il s'adressa au paysan et lui dit:

"Retourne à ton campement, et comme chaque jour, fait le geste de passer une corde autour du cou de ton âne et n'oublie pas de feindre de l'attacher à un arbre."

Perdu pour perdu, le paysan fit exactement ce que lui avait conseillé le vieil homme.

Dès qu'il fût réveillé le lendemain, le premier regard du paysan fût pour son âne.

Il était toujours là!

Après avoir chargé les 3 baudets, il décide de se mettre en route, mais là, il eut beau faire, tirer sur son âne, le pousser, rien n'y fit.

L'âne refusait de bouger.

Désespéré, il retourne voir l'ermite et lui raconte sa mésaventure.

"As-tu pensé à enlever la corde?" lui demanda-t-il.

"Mais il n'y a pas de corde!" répondit le paysan.

"Pour toi oui mais pas pour l'âne..." affirma l'ermite.

Le paysan retourne au campement et d'un ample mouvement, il mime le geste de retirer la corde.

L'âne le suit sans aucune résistance.

Ne nous moquons pas de cet âne. Ne sommes-nous pas, nous aussi, esclave de nos habitudes, pire, esclave de nos habitudes mentales?

Demandez-vous quelle corde invisible vous empêche de progresser...

LE COUP DE MARTEAU

Un technicien est appelé en urgence dans une usine pour réparer une machine en panne.

Il donne un coup de marteau sur un tuyau, et la machine repart. Il conclut : "Voilà, ça fera 500€".

Le responsable, énervé, refuse de déboursier une somme pareille pour un simple coup de marteau. Il demande une facture détaillée.

Le lendemain, la facture est envoyée. Elle contient ces trois lignes :

- Taper avec un marteau : 1€
- Savoir où taper : 499€
- Total : 500€

Vendez- vous des coups de marteau, ou l'expertise qui consiste à savoir où taper ?

L'ARCHE DE NOÉ

Tout ce que j'ai vraiment besoin de savoir, je l'ai appris de l'Arche de Noé... Ne manquez pas le bateau.

N'oubliez pas que nous sommes tous dans le même bateau.

Planifiez à l'avance - il ne pleuvait pas quand Noé a construit l'Arche.

Restez en forme - quand vous aurez 600 ans, quelqu'un pourrait vous demander de faire quelque chose de vraiment important.

N'écoutez pas les critiques, contentez-vous de faire ce qui doit être fait.

Pour votre sécurité, voyagez deux par deux.

Deux têtes valent mieux qu'une.

Bâtissez votre futur sur de hautes terres.

La vitesse n'est pas toujours un avantage; après tout, les escargots étaient dans le même bateau que les guépards.

Quand vous êtes stressé, flottez un peu.

Rappelez-vous : des amateurs ont construit l'Arche de Noé, des professionnels ont construit le Titanic !

Rappelez-vous qu'à l'intérieur de l'Arche de Noé les termites et vermines étaient un plus grand danger que la tempête à l'extérieur.

LE BILLET DE 20 EUROS

Un conférencier bien connu commence son séminaire en tenant bien haut un billet de 20 euros. Il demande aux gens : "Qui aimerait avoir ce billet ?"

Les mains commencent à se lever.

Alors il dit : "Je vais donner ce billet de 20 euros à l'un d'entre vous, mais avant laissez-moi d'abord faire quelque chose avec." Il chiffonne alors le billet avec force et il demande :

" Est-ce que vous voulez toujours de ce billet ?"

Les mains continuent à se lever.

"Bon, d'accord, mais que se passera-t-il si je fais cela ?"

Il jette le billet froissé par terre et saute à pieds joints dessus, l'écrasant autant que possible et le recouvrant des poussières du plancher.

Ensuite il demande : " Qui veut encore avoir ce billet ?"

Évidemment, les mains continuent de se lever !

"Mes amis, vous venez d'apprendre une leçon... Peu importe ce que je fais avec ce billet, vous le voulez toujours parce que sa valeur n'a pas changé. Il vaut toujours 20 euros.

Plusieurs fois dans votre vie vous serez froissés, rejetés, souillés par les gens ou par les événements. Vous aurez l'impression que vous ne valez plus rien, mais en réalité votre valeur n'aura pas changé aux yeux des gens qui vous aiment !

La valeur d'une personne ne tient pas à ce qu'elle fait ou ne fait pas. Vous pourrez toujours recommencer et atteindre vos objectifs car votre valeur intrinsèque demeure toujours intacte."

LE CHERCHEUR DE PÉPITES

Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un temps où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahma, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il leur serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : "Enterrons la divinité de l'homme dans la terre." Mais Brahma répondit : "Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera."

Alors les dieux répliquèrent : "Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans."

Mais Brahma répondit à nouveau : "Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface."

Alors les dieux mineurs conclurent : "Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour."

Alors Brahma dit : "Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher".

LE GRAIN DE CAFÉ

Une jeune femme va chez sa mère et lui dit que sa vie est tellement difficile qu'elle ne sait pas si elle peut continuer. Elle veut abandonner, elle est fatiguée de se battre tout le temps. Il semble qu'aussitôt qu'un problème est réglé, un autre apparaît.

Sa mère l'amena dans la cuisine. Elle remplit trois chaudrons d'eau et les place chacun sur la cuisinière à feu élevé. Bientôt, l'eau commence à bouillir.

Dans le premier chaudron, elle place des carottes, dans le deuxième, elle met des œufs et dans le troisième, elle met des grains de café moulus. Elle les laisse bouillir sur le feu sans dire un mot. Après 20 minutes, elle retourne à la cuisinière. Elle sort les carottes et les place dans un bol. Elle sort les œufs et les place dans un bol. Puis, elle verse le café dans une carafe.

Se tournant vers sa fille, elle dit : "Dis-moi, que vois-tu ?"

"Des carottes, des œufs et du café", répondit sa fille.

La femme l'amena plus près et lui demanda de toucher les carottes. La fille les toucha et nota qu'elles étaient toutes molles et souples. La mère lui demanda alors de prendre un œuf et de le briser. La fille enleva la coquille d'un œuf et observa qu'il était cuit dur. Finalement, la mère lui demande de goûter au café. La fille sourit comme elle goûtait son arôme riche.

La fille demanda alors, "Qu'est-ce que ça veut dire maman ?"

Sa mère lui expliqua que chaque objet avait fait face à la même eau bouillante, mais que chacun avait réagi différemment. La carotte y est entrée forte, dure et solide. Mais après être passée dans l'eau bouillante, elle a ramolli et est devenue faible.

L'œuf était fragile avec l'intérieur fluide. Mais après être passé dans l'eau bouillante, son intérieur est devenu dur.

Quant aux grains de café, eux, ont réagi de façon unique. Après avoir été dans l'eau bouillante, ils ont changé l'eau.

"Lequel es-tu ?", demanda la mère à sa fille. "Lorsque l'adversité frappe à ta porte, comment réponds-tu? Es-tu une carotte, un œuf ou un grain de café ?" Penses-y ?

Suis-je la carotte qui semble forte, mais qui dans la douleur et l'adversité devient molle et perd sa force ? Suis-je un œuf qui commence avec un cœur malléable, mais change avec les

problèmes ? Ai-je un esprit fluide qui devient dur et inflexible dans la douleur ? Est-ce que ma coquille ne change pas, mais mon intérieur devient encore plus dur ?

Où suis-je comme un grain de café ? Le grain change l'eau, il change la source de sa douleur. Lorsque l'eau devient chaude, il relâche sa fragrance et sa saveur. Si tu es comme un grain de café, tu deviens meilleure et change la situation autour de toi lorsque les choses en sont à leur pire.

Comment faites-vous face à l'adversité? Comme une carotte, un œuf ou un grain de café?

LE GRAIN DE RIZ

Un pauvre homme vivait en mendiant et un jour il voit un roi passer près de lui, entouré d'une très riche cour.

"C'est ma chance" se dit-il "le roi va être généreux. Les rois sont toujours généreux avec les pauvres." Il s'approche du cortège royal et demande l'aumône au roi.

Celui-ci le regarde et lui demande :

"Et toi, que vas-tu me donner?"

Bien déçu, le pauvre homme sort de sa besace un paquet de riz, choisit un grain et le tend au roi.

Et le roi s'en va.

Le soir, l'homme ouvre son paquet de riz et qu'elle n'est pas sa surprise lorsqu'il découvre qu'il a maintenant un grain de riz... en or.

"Que n'ai-je pas été plus généreux! Pourquoi ne lui ai-je pas donné tout mon riz!"

LE JOUR OÙ JE ME SUIS AIMÉ POUR DE VRAI

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai compris qu'en toutes circonstances,
j'étais à la bonne place,
au bon moment.

Et, alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **l'Estime de soi**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle,
n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **l'Authenticité**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai cessé de vouloir une vie différente
et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **la Maturité**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai commencé à percevoir l'abus
dans le fait de forcer une situation, ou une personne,
dans le seul but d'obtenir ce que je veux,
sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **le Respect**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai commencé à me libérer
de tout ce qui ne m'était pas salubre,
personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.

Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **l'Amour Propre**.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai cessé d'avoir peur du temps libre
et j'ai arrêté de faire de grands plans ,
j'ai abandonné les mégaprojets du futur.

Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime,
quand ça me plait et à mon rythme.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **la Simplicité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai cessé de chercher
à toujours avoir raison et me suis rendu
compte de toutes les fois où je me suis trompé.

Aujourd'hui, j'ai découvert **l'Humilité.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.

Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe.

Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle **la Plénitude.**

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir ,
mais si je la mets au service de mon cœur,
elle devient un allié très précieux.

Tout ceci est.... **le Savoir vivre.**

Charlie Chaplin

LE PÊCHEUR MEXICAIN

Au bord de l'eau dans un petit village côtier mexicain, un bateau rentre au port, ramenant plusieurs thons. L'Américain complimente le pêcheur mexicain sur la qualité de ses poissons et lui demande combien de temps il lui a fallu pour les capturer :

" Pas très longtemps ", répond le Mexicain.

" Mais alors, pourquoi n'êtes-vous pas resté en mer plus longtemps pour en attraper plus? " demande l'Américain. Le Mexicain répond que ces quelques poissons suffiront à subvenir aux besoins de sa famille.

L'Américain demande alors : " Mais que faites-vous le reste du temps? "

" Je fais la grasse matinée, je pêche un peu, je joue avec mes enfants, je fais la sieste avec ma femme. Le soir, je vais au village voir mes amis. Nous buvons du vin et jouons de la guitare. J'ai une vie bien remplie ".

L'Américain l'interrompt : " J'ai un MBA de l'université de Harvard et je peux vous aider. Vous devriez commencer par pêcher plus longtemps. Avec les bénéfices dégagés, vous pourriez acheter un plus gros bateau. Avec l'argent que vous rapporterait ce bateau, vous pourriez en acheter un deuxième et ainsi de suite jusqu'à ce que vous possédiez une flotte de chalutiers. Au lieu de vendre vos poissons à un intermédiaire, vous pourriez négocier directement avec l'usine, et même ouvrir votre propre usine. Vous pourriez alors quitter votre petit village pour Mexico City, Los Angeles, puis peut-être New York, d'où vous dirigeriez toutes vos affaires. "

Le Mexicain demande alors : " Combien de temps cela prendrait-il? "

" 15 à 20 ans ", répond le banquier américain.

" Et après? "" Après, c'est là que ça devient intéressant ", répond l'Américain en riant." Quand le moment sera venu, vous pourrez introduire votre société en bourse et vous gagnerez des millions ".

" Des millions? Mais après? "" Après, vous pourrez prendre votre retraite, habiter dans un petit village côtier, faire la grasse matinée, jouer avec vos petits-enfants, pêcher un peu, faire la sieste avec votre femme et passer vos soirées à boire et à jouer de la guitare avec vos amis. "

LE POUVOIR DES MOTS

Un orateur parle du pouvoir de la pensée positive et des mots.

Un participant lève la main et dit :

« Ce n'est pas parce que je vais dire bonheur, bonheur, bonheur ! que je vais me sentir mieux, ni parce que je dis malheur, malheur, malheur ! que je me sentirai moins bien : ce ne sont que des mots. Les mots sont en eux-mêmes sans pouvoir... »

L'orateur répond :

« Taisez-vous espèce d'idiot, vous êtes incapable de comprendre quoi que ce soit ! »

Le participant est comme paralysé, il change de couleur et s'apprête à faire une répartie cinglante : « Vous, espèce de ... »

L'orateur lève la main : « Je vous prie de m'excuser. Je ne voulais pas vous blesser. Je vous prie d'accepter mes excuses les plus humbles ».

Le participant se calme.

L'assemblée murmure, il y a des mouvements dans la salle.

L'orateur reprend :

« Vous avez la réponse à la question que vous vous posiez : quelques mots ont déclenché chez vous une grande colère. D'autres mots vous ont calmé.

Comprenez-vous mieux le pouvoir des mots ?

LE SCORPION ET LE SAGE

Un maître de l'Orient a vu un scorpion se noyer et décida de le tirer de l'eau, et lorsqu'il le fit, le scorpion le piqua. Par l'effet de la douleur, le maître lâcha l'animal qui de nouveau tomba à l'eau en train de se noyer. Le maître tenta de le tirer nouvellement et l'animal le piqua encore. Quelqu'un qui était en train d'observer se rapprocha du maître et lui dit :

« - Excusez-moi, mais vous êtes têtu! Ne comprenez-vous pas que à chaque fois que vous tenteriez de le tirer de l'eau il va vous piquer? »

Le maître répondit :

« - La nature du scorpion est de piquer, et cela ne va pas changer la mienne qui est d'aider. »

Alors, à l'aide d'une feuille, le maître tira le scorpion de l'eau et sauva sa vie et continua :

« - Ne change pas ta nature si quelqu'un te fait mal; prends juste des précautions. Les uns poursuivent le bonheur, les autres le créent. Quand la vie te présente mille raisons de pleurer, montre-lui que tu as mille raisons pour sourire. Préoccupe-toi plus de ta conscience que de ta réputation. »

LE SECRET DU SUCCÈS

Dans une réunion de grands vendeurs, le grand crac, celui qui fait, depuis 20 ans, plus de chiffre que tout le monde et gagne plus en commissions que le patron, fait un exposé :

« Et maintenant, je vais vous livrer le secret de mon succès. Je l'ai écrit sur une feuille et mis dans cette enveloppe.

Mais le succès se mérite. Je vais donc vendre cette enveloppe, qui contient, vous en avez ma parole, tout le secret de ma réussite non seulement dans la vente mais aussi dans la vie, aux enchères. »

Les enchères commencent, d'abord timidement... 5 euros, puis 10 euros, puis 50, 100, 130, 150, 200... Finalement, un de ses collègues remporte les enchères avec un peu plus de 1.000 euros.

L'heureux gagnant prend l'enveloppe. Il la garde précieusement, et, à l'abri des regards indiscrets, il ouvre l'enveloppe pour savoir enfin LE SECRET DU SUCCÈS.

A votre avis, qu'y a – t'il sur cette feuille de papier ?

Réfléchissez un instant. Notez mentalement ce qui vous vient à l'esprit, avant de lire la réponse. Car je vais vous révéler, effectivement, plus bas dans cet e-mail, ce qui était écrit sur cette feuille de papier – et qui vaut, à mon avis, bien plus que 1.000 euros.

Le gagnant de l'enchère déchire l'enveloppe, tire la feuille, la déplie, et il y a seulement ces quelques mots manuscrits :

IL

FAUT

SAVOIR

DEMANDER

LE TEST DES 3 PASSOIRES

Socrate avait, dans la Grèce antique, une haute opinion de la sagesse.

Quelqu'un vient un jour trouver le grand philosophe et lui dit :

"Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami?"

- Un instant, répondit Socrate. Avant que tu me racontes, j'aimerais te faire passer un test, celui des 3 passoires

- Les 3 passoires?

Mais oui, reprit Socrate. Avant de me raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des 3 passoires. La première passoire est celle de la vérité. As-tu vérifié si ce que tu veux me dire est vrai?

- Non. J'en ai simplement entendu parler...

- Très bien. Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. Essayons de filtrer autrement en utilisant une deuxième passoire, celle de la bonté. Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de bon ?

- Ah non ! Au contraire.

- Donc, continua Socrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es même pas certain si elles sont vraies.

Tu peux peut-être encore passer le test, car il reste une passoire, celle de l'utilité.

Est-il utile que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ?

- Non. Pas vraiment.

Alors, conclut Socrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni vrai, ni bien, ni utile, pourquoi vouloir me le dire ?"

Faites comme Socrate. Entendre une chose dite sur quelqu'un d'autre, qui n'est ni vraie, ni utile, ni bien, ne vous sert à rien, tout au contraire. Évitez de dire des choses mauvaises sur les autres, et vos relations seront meilleures. Vous deviendrez une personne magnétique.

LE COURAGE DE LA LIBERTÉ

Un dompteur de cirque parvient à dresser un éléphant en recourant à une technique très simple. Alors que l'animal est encore jeune, il lui attache la patte à un tronc d'arbre très solide. Malgré tous ses efforts, l'éléphanteau ne parvient pas à se libérer. Peu à peu, il s'habitue à l'idée que le tronc est plus fort que lui.

Une fois devenu adulte et doté d'une force colossale, il suffit, de manière étonnante, de lui passer une corde au pied et de l'attacher à un jeune arbre. L'éléphant adulte ne cherche même pas à se libérer !

Comme les éléphants, nous sommes entravés par des liens fragiles. Mais comme nous avons été habitués dès l'enfance à la puissance du tronc d'arbre, nous n'osons pas lutter. Pourtant, il suffirait d'un geste de courage pour rompre la chaîne de nos dépendances et gagner notre liberté.

Cette histoire nous révèle plusieurs enseignements :

- Nous sommes toujours soumis à des conditionnements de l'enfance, de l'éducation même à l'âge adulte. Par exemple, les perfectionnistes ont pu hériter ce trait d'une attitude parentale leur demandant toujours plus malgré des résultats scolaires honorables.
- Nous ne sommes pas nécessairement conscients de notre potentiel acquis au cours de notre maturation d'adulte. Des adultes parfois plus enclins à voir le manque que le plus.
- Pour gagner en liberté intérieure, il y a donc nécessité à nous rendre plus clairvoyants sur nos liens de dépendance hérités de notre enfance.

Quand nous vivons, au niveau du plexus solaire ou du haras, des nœuds émotionnels, il y a fort à parier qu'ils se nouent aussi sur le terreau de notre enfance.

Comment les dénouer ?

Comme le suggère Paolo Coelho, à l'origine de cette histoire, en tirant un bon coup dessus !?

C'est une question de clairvoyance et de courage pour un prix inestimable : sa liberté intérieure.

86 400 \$

À son tour elle se décida à lui raconter une histoire, un jeu pour le distraire dit-elle. Elle lui demanda d'imaginer qu'il avait gagné un concours dont le prix serait le suivant. Chaque matin une banque lui ouvrirait un compte créditeur de 86400 dollars. Mais tout jeu ayant ses règles celui-ci en aurait deux:

-- La première règle est que tout ce que tu n'as pas dépensé dans la journée t'est enlevé le soir, tu ne peux pas tricher, tu ne peux pas virer cet argent sur un autre compte, tu ne peux que le dépenser, mais chaque matin au réveil, la banque te rouvre un nouveau compte, avec de nouveau 86400 dollars, pour la journée.

Deuxième règle: la banque peut interrompre ce petit jeu sans préavis; à n'importe quel moment elle peut te dire que c'est fini, qu'elle ferme le compte et qu'il n'y en aura pas d'autre.

Qu'est-ce que tu ferais?

Il ne comprenait pas bien.

-- C'est pourtant simple, c'est un jeu, tous les matins au réveil on te donne 86400 dollars, avec pour seule contrainte de les dépenser dans la journée, le solde non utilisé étant repris quand tu vas te coucher, mais ce don du ciel ou ce jeu peut s'arrêter à tout moment, tu comprends? Alors la question est: que ferais-tu si un tel don t'arrivait?

Il répondit spontanément qu'il dépenserait chaque dollar à se faire plaisir, et à offrir quantité de cadeaux aux gens qu'il aimait. Il ferait en sorte d'utiliser chaque quarter offert par cette "banque magique" pour apporter du bonheur dans sa vie et dans celle de ceux qui l'entoureraient, "même auprès de ceux que je ne connais pas d'ailleurs, parce que je ne crois pas que je pourrais dépenser pour moi et pour mes proches 86400 dollars par jour, mais où veux-tu en venir?" Elle répondit: "Cette banque magique nous l'avons tous, c'est le temps! La corne d'abondance des secondes qui s'égrènent!" Chaque matin, au réveil, nous sommes crédités de 86400 secondes de vie pour la journée, et lorsque nous nous endormons le soir il n'y a pas de report à nouveau, ce qui n'a pas été vécu dans la journée est perdu, hier vient de passer. Chaque matin cette magie recommence, nous sommes re crédités de 86400 secondes de vie, et nous jouons avec cette règle incontournable: la banque peut fermer notre compte à n'importe quel moment, sans aucun préavis: à tout moment, la vie peut s'arrêter. Alors qu'en faisons-nous de nos 86400 secondes quotidiennes? " Cela n'est-il pas plus important que des dollars, des secondes de vie?"

Elle lui expliqua les conclusions de son histoire: " Tu veux comprendre ce qu'est une année de vie: pose la question à un étudiant qui vient de rater son examen de fin d'année. Un mois de vie: parles-en à une mère qui vient de mettre au monde un enfant prématuré et qui attend qu'il sorte de sa couveuse pour serrer son bébé dans ses bras, sain et sauf. Une semaine: interroge un homme qui travaille dans une usine ou dans une mine pour nourrir sa famille. Un jour: demande à deux amoureux transis qui attendent de se retrouver. Une heure: questionne un claustrophobe, coincé dans un ascenseur en panne. Une seconde: regarde l'expression d'un homme qui vient d'échapper à un accident de voiture, et un millième de seconde: demande à l'athlète qui vient de gagner la médaille d'argent aux jeux Olympiques, et non la médaille d'or pour laquelle il s'était entraîné toute sa vie.

La vie est magique, profitons de toutes ces secondes qui nous restent.

Extrait de « et si c'était vrai » de Marc Lévy

LES 3 ÉCUREUILS

Trois écureuils, voulant sauver d'une mort certaine une troupe de mulots qui couraient vers un précipice, tentèrent de les arrêter.

Le premier se jeta à leur rencontre en leur intimant l'ordre de s'arrêter. L'autorité dont il voulait faire preuve n'eut aucun effet, et il fut piétiné par la troupe qu'il voulait sauver.

Le deuxième, se croyant plus intelligent, se jucha sur un arbre, harangua les mulots afin de les convaincre de la stupidité de leur comportement, mais son souci de convaincre n'eut aucun effet. Il vit avec désespoir la troupe continuer son chemin.

Le troisième, ne disant rien, se plaça en tête de la troupe, se mit à courir au même rythme et dans la même direction qu'elle, puis, au bout de quelques instants, lorsqu'il se sentit bien intégré et accordé ainsi à chacun, il bifurqua doucement et les entraîna loin du précipice et de la mort certaine.

LE TIREUR D'ÉLITE

Un roi passe en carrosse dans un village et voit une cible, percée en son centre. Puis une autre, et encore une autre.

Il descend et voit partout les preuves d'une adresse incroyable : sur les murs, sur les arbres, sur les poteaux, il y a à chaque fois la trace d'une flèche qui a frappé EXACTEMENT au centre.

Il mande aussitôt ses conseillers pour s'enquérir du tireur si habile.

Quelques minutes plus tard, les voici avec un gamin qui n'a pas plus de 12 ans.

« Est-ce toi le tireur d'élite ? »

« Oui »

« Comment fais-tu pour être si précis ? »

« C'est très simple, répond le gamin, je tire d'abord, et je dessine la cible ensuite autour de ma flèche... »

LES 3 FRÈRES

Il y a quelques années, 3 frères quittent la ferme dans laquelle ils avaient grandi pour monter à la ville.

Tous 3 sont engagés par la même entreprise, avec le même salaire.

3 ans plus tard, Pierre gagne 1.000 euros par mois, Paul 2.000 euros, et Jacques 4.000 euros.

Leur père, apprenant cela, décide d'aller voir leur employeur.

Celui-ci lui dit :

"Je n'ai rien à vous expliquer, vous allez voir par vous-même."

Il fait venir Pierre dans son bureau et lui demande "Pierre, j'ai entendu dire que les Importateurs d'Extrême-Orient viennent de faire venir un avion-cargo rempli d'importations japonaises. Pouvez-vous faire un saut à l'aéroport et obtenir un inventaire de la marchandise?"

3 minutes plus tard, Pierre est de retour au bureau :

"Le cargo est rempli de 1.000 rouleaux de soie, je viens juste de l'apprendre en joignant au téléphone un membre de l'équipage".

Le patron convoque ensuite Paul le frère à 2.000 euros par mois, et lui fait la même demande.

Une heure plus tard, Paul était dans le bureau avec un relevé du chargement : 1.000 rouleaux de soie, 500 lecteurs de MP3 miniatures, et 1.000 plateaux de bambou peints à la main.

Le patron convoque alors Jacques, et lui demande la même chose qu'à ses frères?

Il revient bien après la sortie des bureaux, et rapporte :

"L'avion-cargo contenait 1.000 rouleaux de soie" explique-t-il. "Ils en voulaient 60 euros le rouleau, j'ai donc pris une option d'achat de 2 jours sur la totalité du lot. J'ai envoyé un e-mail à un couturier en lui offrant le lot à 75 euros le rouleau. Il doit me confirmer sa commande demain.

Il y avait aussi 500 lecteurs de MP3 que j'ai vendus tout de suite d'un coup de fil avec un profit de 8 euros sur chacun – transport à la charge du preneur.

Il y avait enfin 1.000 plateaux de bambous peints à la main, mais leur qualité était médiocre et je n'en ai donc rien fait."

Lorsque Jacques quitte le bureau, le patron sourit "Vous avez sans doute remarqué", dit-il, "que Pierre ne fait pas ce qu'on lui demande, Paul ne fait que ce qu'on lui demande, mais que Jacques en fait plus sans qu'on ait besoin de lui demander."

L'OUTIL DU DIABLE

Un jour, fatigué, le diable décida de prendre sa retraite.

Comme sa couverture sociale n'était pas suffisante, il décida, pour arrondir ses fins de mois, de vendre sa trousse à outils.

Tout était là : la méchanceté, l'envie, la jalousie, la haine, l'avidité, la suffisance, le mépris, le cynisme, etc. Mais l'un des outils était à part et semblait beaucoup plus usé que les autres. Intrigué, un passant lui demanda :

« Qu'est-ce que cet outil, et pourquoi le vendez- vous beaucoup plus cher que les autres ? »

Le diable répondit : « C'est le découragement ».

Mais l'autre insista : « Pourquoi vendez- vous le découragement beaucoup plus cher ? »

« C'est très simple. C'est l'outil le plus facile à enfoncer dans le cœur de quelqu'un. Et lorsque le découragement y a été introduit, il est beaucoup plus facile d'introduire tous les autres outils, quels qu'ils soient. »

LES 3 PORTES DE LA SAGESSE

Un Roi avait pour fils unique un jeune Prince courageux, habile et intelligent. Pour parfaire son apprentissage de la Vie, il l'envoya auprès d'un Vieux Sage.

« Éclaire-moi sur le Sentier de la Vie », demanda le Prince. « Mes paroles s'évanouiront comme les traces de tes pas dans le sable, répondit le Sage. Cependant je veux bien te donner quelques indications. Sur ta route, tu trouveras 3 portes. Lis les préceptes indiqués sur chacune d'entre elles. Un besoin irrésistible te poussera à les suivre. Ne cherche pas à t'en détourner, car tu serais condamné à revivre sans cesse ce que tu aurais fui. Je ne puis t'en dire plus. Tu dois éprouver tout cela dans ton cœur et dans ta chair. Va, maintenant. Suis cette route, droit devant toi. »

Le Vieux Sage disparut et le Prince s'engagea sur le Chemin de la Vie.

Il se trouva bientôt face à une grande porte sur laquelle on pouvait lire :

« CHANGE LE MONDE ».

« C'était bien là mon intention, pensa le Prince, car si certaines choses me plaisent dans ce monde, d'autres ne me conviennent pas. » Et il entama son premier combat. Son idéal, sa fougue et sa vigueur le poussèrent à se confronter au monde, à entreprendre, à conquérir, à modeler la réalité selon son désir. Il y trouva le plaisir et l'ivresse du conquérant, mais pas l'apaisement du cœur. Il réussit à changer certaines choses mais beaucoup d'autres lui résistèrent. Bien des années passèrent.

Un jour il rencontra le Vieux Sage qui lui demande : « Qu'as-tu appris sur le chemin ? » « J'ai appris, répondit le Prince, à discerner ce qui est en mon pouvoir et ce qui m'échappe, ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas ». « C'est bien, dit le Vieil Homme. Utilise tes forces pour agir sur ce qui est en ton pouvoir. Oublie ce qui échappe à ton emprise ». Et il disparut.

Peu après, le Prince se trouva face à une seconde porte. On pouvait y lire « CHANGE LES AUTRES ». « C'était bien là mon intention, pensa-t-il. Les autres sont source de plaisir, de joie et de satisfaction mais aussi de douleur, d'amertume et de frustration. » Et il s'insurgea contre tout ce qui pouvait le déranger ou lui déplaire chez ses semblables. Il chercha à infléchir leur caractère et à extirper leurs défauts. Ce fut là son deuxième combat. Bien des années passèrent.

Un jour, alors qu'il méditait sur l'utilité de ses tentatives de changer les autres, il croisa le Vieux Sage qui lui demanda : « Qu'as-tu appris sur le chemin ? » « J'ai appris, répondit le Prince, que les autres ne sont pas la cause ou la source de mes joies et de mes peines, de mes satisfactions et de mes déboires. Ils n'en sont que le révélateur ou l'occasion. C'est en moi que prennent racine toutes ces choses. »

« Tu as raison, dit le Sage. Par ce qu'ils réveillent en toi, les autres te révèlent à toi-même. Sois reconnaissant envers ceux qui font vibrer en toi joie et plaisir. Mais sois-le aussi envers ceux qui font naître en toi souffrance ou frustration, car à travers eux la Vie t'enseigne ce qui te reste à apprendre et le chemin que tu dois encore parcourir. » Et le Vieil Homme disparut.

Peu après, le Prince arriva devant une porte où figurait ces mots « CHANGE-TOI TOI-MÊME ». « Si je suis moi-même la cause de mes problèmes, c'est bien ce qui me reste à faire, » se dit-il. Et il entama son troisième combat. Il chercha à infléchir son caractère, à combattre ses imperfections, à supprimer ses défauts, à changer tout ce qui ne lui plaisait pas en lui, tout ce qui ne correspondait pas à son idéal.

Après bien des années de ce combat où il connut quelques succès mais aussi des échecs et des résistances, le Prince rencontra le Sage qui lui demanda :

« Qu'as-tu appris sur le chemin ? »

« J'ai appris, répondit le Prince, qu'il y a en nous des choses qu'on peut améliorer, d'autres qui nous résistent et qu'on n'arrive pas à briser. »

« C'est bien, » dit le Sage.

« Oui, poursuivit le Prince, mais je commence à être las de me battre contre tout, contre tous, contre moi-même. Cela ne finira-t-il jamais ? Quand trouverai-je le repos ? J'ai envie de cesser le combat, de renoncer, de tout abandonner, de lâcher prise. » « C'est justement ton prochain apprentissage, dit le Vieux Sage. Mais avant d'aller plus loin, retourne-toi et contemple le chemin parcouru. » Et il disparut.

Regardant en arrière, le Prince vit dans le lointain la troisième porte et s'aperçut qu'elle portait sur sa face arrière une inscription qui disait

« ACCEPTE-TOI TOI-MÊME. »

Le Prince s'étonna de ne pas avoir vu cette inscription lorsqu'il avait franchi la porte la première fois, dans l'autre sens. « Quand on combat on devient aveugle, se dit-il. » Il vit aussi,

gisant sur le sol, éparpillé autour de lui, tout ce qu'il avait rejeté et combattu en lui : ses défauts, ses ombres, ses peurs, ses limites, tous ses vieux démons. Il apprit alors à les reconnaître, à les accepter, à les aimer. Il apprit à s'aimer lui-même sans plus se comparer, se juger, se blâmer.

Il rencontra le Vieux Sage qui lui demanda :

« Qu'as-tu appris sur le chemin ? »

« J'ai appris, répondit le Prince, que détester ou refuser une partie de moi, c'est me condamner à ne jamais être en accord avec moi-même. J'ai appris à m'accepter moi-même, totalement, inconditionnellement. » « C'est bien, dit le Vieil Homme, c'est la première Sagesse. Maintenant tu peux repasser la troisième porte. »

À peine arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut au loin la face arrière de la seconde porte et y lut « ACCEPTE LES AUTRES ».

Tout autour de lui il reconnut les personnes qu'il avait côtoyées dans sa vie ; celles qu'il avait aimées comme celles qu'il avait détestées. Celles qu'il avait soutenues et celles qu'il avait combattues. Mais à sa grande surprise, il était maintenant incapable de voir leurs imperfections, leurs défauts, ce qui autrefois l'avait tellement gêné et contre quoi il s'était battu.

Il rencontra à nouveau le Vieux sage. « Qu'as-tu appris sur le chemin ? » demanda ce dernier.

J'ai appris, répondit le Prince, qu'en étant en accord avec moi-même, je n'avais plus rien à reprocher aux autres, plus rien à craindre d'eux. J'ai appris à accepter et à aimer les autres totalement, inconditionnellement. » « C'est bien, dit le Vieux Sage. C'est la seconde Sagesse, tu peux franchir à nouveau la deuxième porte. »

Arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut la face arrière de la première porte et y lut

« ACCEPTE LE MONDE ».

Curieux, se dit-il, que je n'aie pas vu cette inscription la première fois. Il regarda autour de lui et reconnut ce monde qu'il avait cherché à conquérir, à transformer, à changer. Il fut frappé par l'éclat et la beauté de toute chose. Par leur perfection. C'était pourtant le même monde qu'autrefois. Était-ce le monde qui avait changé ou son regard ?

Il croisa le Vieux Sage qui lui demanda :

« Qu'as-tu appris sur le chemin ? »

« J'ai appris, dit le Prince, que le monde est le miroir de mon âme. Que mon âme ne voit pas le monde, elle se voit dans le monde. Quand elle est enjouée, le monde lui semble gai. Quand elle est accablée, le monde lui semble triste. Le monde, lui, n'est ni triste, ni gai.

Il est là ; il existe ; c'est tout. Ce n'était pas le monde qui me troublait, mais l'idée que je m'en faisais. J'ai appris à accepter sans le juger, totalement, inconditionnellement. »

C'est la troisième Sagesse, dit le Vieil Homme. Te voilà à présent en accord avec toi-même, avec les autres et avec le Monde. » Un profond sentiment de paix, de sérénité, de plénitude envahit le Prince. Le Silence l'habita. « Tu es prêt, maintenant, à franchir le dernier Seuil, dit le Vieux Sage, celui du passage du silence de la plénitude à la Plénitude du Silence.»

Et le Vieil Homme disparut.

LES 5 BALLES

Imaginez la vie comme un jeu dans lequel vous jonglez avec cinq balles. Vous pouvez les appeler : **Travail - Famille - Santé - Amis - Esprit** . Vous jonglez avec ces balles. Vous comprendrez vite que le travail est une balle en caoutchouc ; si vous la laissez tomber, elle rebondit. Mais les quatre autres balles, Santé - Famille - Amis - Esprit, sont en verre. Si vous en laissez tomber une elle va, à coup sûr, rester par terre, à vos pieds, se fendre, s'abîmer ou même être brisée, fracassée, détruite. Elle ne sera plus jamais la même.

Vous devez comprendre cela et être vigilant pour maintenir un équilibre entre chaque domaine de votre vie.

Comment ?

1. Ne sous-estimez pas votre valeur en vous comparant aux autres. C'est parce que nous sommes tous différents que chacun de nous est spécial.
2. N'établissez pas vos buts en fonction de ce que les autres jugent important. Il n'y a que vous qui sachiez ce qui est important pour vous.
3. Ne considérez pas comme acquise les choses les plus proches de votre cœur. Accrochez-vous à elles, comme si votre vie en dépendait. Sans elles votre vie n'a pas de sens.
4. Ne laissez pas votre vie vous glisser entre les doigts, en vivant dans le passé ou le futur. En vivant une journée à la fois, vous vivez TOUS les jours de votre vie.
5. N'abandonnez pas quand vous avez encore quelque chose à donner. Rien n'est jamais perdu tant que vous essayez.
6. N'ayez pas peur d'admettre que vous n'êtes pas parfait. c'est le fil fragile de notre imperfection qui nous relie les uns aux autres.
7. N'ayez pas peur de prendre des risques. C'est en prenant des risques qu'on apprend à être courageux.
8. Ne fermez pas votre vie à l'amour en disant que c'est impossible à trouver. Donner est la façon la plus rapide de recevoir l'amour. Le moyen le plus rapide de perdre l'amour, c'est de le retenir trop fort et le meilleur moyen de garder l'amour, c'est de lui donner des ailes.

9. Ne traversez pas la vie en courant si vite que vous en oubliez, non seulement d'où vous venez, mais aussi où vous allez.
10. N'oubliez pas que le plus grand besoin émotionnel d'une personne est de se sentir apprécié.
11. N'ayez pas peur d'apprendre. Le savoir n'a pas de poids, c'est un trésor que vous pouvez emmener partout avec vous.
12. Faites attention à ne gaspiller ni le temps ni les mots. Ni l'un ni l'autre ne peuvent être récupérés.

La vie n'est pas une course mais un voyage à savourer pas à pas.

Hier c'est de l'histoire.

Demain est un mystère.

Aujourd'hui est un cadeau.

C'est pour cela qu'on l'appelle le présent ".

Ce texte a été écrit par Brian DYON, PDG de la firme Coca Cola, et présenté lors d'un discours à l'occasion de la remise de diplômes dans une université américaine, le 6 septembre 1991.

LES 7 MERVEILLES DU MONDE

Un groupe de jeunes gens étudiaient en géographie les 7 merveilles du monde.

À la fin d'un cours, le professeur demande aux étudiants de faire une liste de ce qu'ils croient être aujourd'hui les 7 merveilles du monde. Sauf quelques désaccords, les étudiants ont pour la plupart écrit sur leur feuille de réponse :

1. Les Pyramides d'Égypte
2. La grande muraille de Chine
3. Le Taj Mahal en Indes
4. Les statues de l'île de Pâques
5. Les pyramides de Chichen Itza au Mexique
6. Le Colisée de Rome
7. L'Alhambra en Espagne

Tout en recueillant les réponses, le professeur aperçoit une jeune fille bien tranquille qui n'a pas encore commencé sa réponse, alors, il lui demande gentiment si elle éprouve quelque difficulté avec cette liste à rédiger.

La jeune fille lui répond : "Oui, en effet; je ne peux vraiment pas me décider, il y en a tellement."

Le professeur de lui répondre : "Dis-moi ce que tu as trouvé, et je pourrai peut-être t'aider"

La jeune fille hésite, puis commence à écrire :

- Voir
- Entendre
- Toucher
- Sentir

Elle hésite encore un peu puis continue avec:

- Courir
- Rire
- Aimer.

LES DEUX MOINES ET LA FEMME

C'est l'histoire de deux moines tibétains, un sage et son apprenti, qui descendent par un beau matin de leur monastère pour aller à la ville acheter des vivres.

Au retour, ils doivent franchir une rivière.

Mais c'est là, qu'une jeune femme, ayant peur du courant, leur demande de l'aider à traverser.

Le vieux moine propose alors à la jeune femme de l'aider en la portant sur son dos.

Une fois l'autre rive atteinte, il la dépose sur la berge, celle-ci les remercie, et les deux moines continuent de marcher en silence.

Au bout d'une heure, le jeune moine interroge son compatriote:

"Maître, n'êtes-vous point honteux d'avoir porté sur votre dos une jeune femme alors que vous avez fait vœu de chasteté, et que nos croyances nous interdisent tout contact physique avec les femmes?"

Mais le maître ne répondit rien et continua de marcher en silence.

Au bout de quelques heures encore, le jeune apprenti rompit le silence à nouveau :

"Maître, avez-vous pensé à ce que l'on dira de nous en ville, quand cette femme racontera cette histoire?"

Mais toujours muet, le vieux sage continua de marcher calmement.

En fin d'après-midi, peu avant d'arriver au monastère, le jeune apprenti s'exclama encore :

"Maître! Vraiment, votre attitude a été contraire à nos principes, et vous ne semblez même pas en avoir conscience, mais vous avez fauté!"

Le maître s'arrêta alors et lui répondit :

"Lequel de nous deux a le plus fauté? Moi j'ai porté cette femme et je l'ai posée de l'autre côté de la rivière. Toi, tu l'as porté tout l'après-midi, et tu la portes encore..."

MÉTAPHORE DU CRAYON

Le petit garçon observait son grand-père en train d'écrire une lettre. A un moment donné, il demanda : « Est-ce que tu racontes une histoire qui nous est arrivée ? Et est-ce que par hasard cette histoire parle de moi ? »

Le grand-père arrêta d'écrire, sourit, et dit à son petit-fils : « Oui, ça parle de toi, c'est vrai. Mais le crayon dont je me sers est plus important que les mots que j'écris. J'espère que tu lui ressembleras quand tu seras grand ? »

Le garçon examina l'objet avec curiosité, mais ne lui trouva rien de particulier. « C'est un crayon comme tous les crayons que j'ai vu dans ma vie ! »

« Tout est dans la façon de regarder les choses. Ce crayon recèle cinq qualités qui, si tu parviens à les posséder pour toi-même, feront de toi un être en paix avec le monde. »

« Première qualité : tu peux faire de grandes choses, mais tu ne dois jamais oublier qu'il existe une main qui guide nos pas. Cette main nous l'appelons Dieu. Et il doit toujours pouvoir la diriger selon sa volonté. »

« Seconde qualité : de temps en temps, il me faut arrêter d'écrire pour utiliser un taille-crayon. Cela fait un peu souffrir le crayon, mais il en sort plus affûté. Ainsi faut-il que tu apprennes à endurer certaines douleurs, car elles feront de toi une meilleure personne.»

« Troisième qualité : le crayon te laisse toujours la possibilité d'utiliser une gomme pour effacer ce qui ne va pas. Tu dois comprendre que d'effacer quelque chose que l'on a fait n'est pas nécessairement mal, et que ça peut être quelque chose d'important pour rester sur le droit chemin.

« Quatrième qualité : ce qui importe vraiment dans ce crayon, ce n'est pas le bois ou la forme extérieure, ce qui compte c'est la mine à l'intérieur. Alors, fait bien attention, toujours, à ce qui se passe en toi. »

« Enfin, cinquième qualité du crayon : il laisse toujours une trace. De la même façon, sache que tout ce que tu feras dans ta vie laissera des traces et qu'il faut essayer d'être conscient de chacun de tes actes".

Paulo Coelho

MIEUX CONNAITRE LES OIES...

Les derniers exploits des oies remontent à fort longtemps au Capitole et depuis, ces volatiles font plutôt parler d'eux pour leur bêtise ou dans des recettes culinaires. Et pourtant...l'automne prochain, lorsque vous les verrez se diriger vers le sud pour l'hiver en volant dans une formation en V, vous le regarderez probablement différemment.

La coopération, source de performance individuelle et collective

En effet, des scientifiques ont élucidé les raisons pour lesquelles les oies volent de cette façon. Quand chaque oiseau bat des ailes, il crée un mouvement d'air ascensionnel pour l'oiseau qui le suit immédiatement. **En volant en formation en V, toute la volée a au moins 70 pour cent de plus de capacité de vol que si chaque oiseau volait seul.**

Quand une oie sort de la formation pour voler seule, elle ressent rapidement de la fatigue liée à la résistance de l'air. Très vite, elle reprend sa place dans la formation pour tirer avantage de la puissance d'élévation que lui communique l'oiseau devant elle.

Une mobilisation collective vers l'objectif

Lorsque l'oie qui est en tête est fatiguée, elle se place à l'arrière de la formation et une autre prend sa place à l'avant. Les oies effectuent une rotation dans les postes qui demandent beaucoup d'énergie. **Celles qui sont derrière poussent des cris pour encourager celles qui sont devant à maintenir leur vitesse.**

De l'entraide et de la solidarité

Si une oie est malade ou blessée et qu'elle tombe hors de la formation, une ou deux autres descendent avec elle et la suivent pour lui apporter aide et protection. Elles restent avec l'oie tombée jusqu'à ce que celle-ci soit de nouveau en capacité de voler ou qu'elle meure. Ce n'est qu'alors qu'elles s'élancent vers leur formation ou en rejoignent une autre, pour rattraper leur groupe.

Au-delà de la réhabilitation des volatiles, une question se pose : les oies ont-elles un sens inné de la coopération que n'auraient pas les managers et leurs équipes ou bien l'avons-nous perdu, ce qui laisserait entendre que nous pouvons le retrouver...

Jean-Pierre Testa, Manager d'Offre Cegos

MÉFIONS-NOUS DES PRÉJUGÉS

Il est temps d'élire le Président du Monde, et votre vote sera déterminant. Voici les données concernant les trois principaux candidats :

- Le candidat A est associé à des politiciens véreux et consulte des astrologues. Il a eu deux maîtresses. Il fume comme une cheminée d'usine et boit huit à dix "Martini" par jour.
- Le candidat B a déjà été viré deux fois, il dort jusqu'à midi, fume de l'opium au collège et boit un quart de litre de whisky chaque soir.
- Le candidat C est un héros de guerre médaillé. Il est végétarien, boit une bière occasionnellement et n'a jamais eu d'histoires extra-conjugales.

Parmi ces trois candidats, lequel choisiriez-vous ?

Réponses :

Le candidat A est Franklin D. Roosevelt.

Le candidat B est Winston Churchill.

Le candidat C est Adolf Hitler.

LA GRENOUILLE DANS LA MARMITE

Imaginez une marmite remplie d'eau froide dans laquelle nage tranquillement une grenouille.

Le feu est allumé sous la marmite, l'eau chauffe doucement.

Elle est bientôt tiède : la grenouille trouve cela plutôt agréable et **continue** à nager

La température continue à grimper. La grenouille dans la marmite d'eau : "sommes-nous déjà à moitié cuits ?"

L'eau est maintenant chaude. C'est un peu plus que n'apprécie la grenouille, ça la fatigue un peu, **mais** elle ne s'affole pas pour autant.

L'eau est cette fois **vraiment** chaude. La grenouille commence à trouver cela désagréable, mais elle s'est **affaiblie**, alors elle supporte **et ne fait rien**.

La température continue à monter jusqu'au moment où la grenouille va tout simplement finir par **cuire et mourir**.

Si la même grenouille avait été plongée directement dans l'eau à 50 degrés, elle aurait immédiatement donné le coup de patte adéquat qui l'aurait éjectée aussitôt de la marmite.

Nous nous laissons tous piéger comme la grenouille par le changement insidieux et sans bruit.

SI LE MONDE ÉTAIT UN VILLAGE DE 100 PERSONNES...

Aujourd'hui, plus de 6 milliards de gens vivent dans le monde. Si on pouvait réduire la population du monde en un village de 100 personnes tout en maintenant les proportions de tous les peuples existants sur la terre, ce village serait composé ainsi :

59 asiatiques

14 américains (Nord, Centre et Sud)

14 africains

12 européens

1 personne en provenance du Pacifique-Sud

50 femmes et 50 hommes

30 enfants et 70 adultes

30 blancs et 70 non blancs

90 hétérosexuels et 10 homosexuels

33 chrétiens

21 musulmans

15 hindous

6 bouddhistes

5 animistes

6 autres religions

14 sans religion ou athées

15 parleraient le chinois, le mandarin

7 l'anglais

6 l'hindi

6 l'espagnol

5 le russe

4 l'arabe

3 le bengali

3 le portugais

Les autres parleraient indonésien, japonais,

allemand, français et quelques autres langues.

Dans un tel village avec autant de gens différents, il serait très important d'apprendre la tolérance et le sens du partage avec ses voisins. Sur les 100 personnes:

20 souffriraient de malnutrition

1 serait en train de mourir de faim

15 seraient suralimentés (voire obèses)

6 personnes possèderaient 59% de la richesse totale et tous les 6 seraient originaires des USA. 74 personnes possèderaient 39% de la richesse totale

et 20 personnes se partageraient les 2% restant

20 personnes consommeraient les 80% des énergies du village et 80 personnes se partageraient les 20% restant.

20 n'auraient pas d'eau potable

56 auraient accès à des installations sanitaires

15 adultes seraient analphabètes

1 aurait un diplôme universitaire

7 possèderaient un ordinateur

En une année, une personne du village mourra mais deux enfants naîtront, ainsi à la fin de l'année le village comptera 101 personnes.

Prenez en considération aussi ceci:

Si vous vous êtes levé ce matin avec plus de santé que de maladie, vous êtes plus chanceux que le million de personnes qui ne verra pas la semaine prochaine.

Si vous n'avez jamais été dans la peur et le danger d'une guerre, d'un bombardement, de terrains minés, d'enlèvements par des groupes armés, vous êtes mieux que 1 milliard de personnes.

Si vous pouvez parler et agir en accord avec votre foi et vos convictions, sans peur d'être menacé, torturé ou tué, vous avez une meilleure chance que 3 milliards de personnes.

Si vous avez de la nourriture dans votre réfrigérateur, des habits sur vous, un toit sur votre tête et un endroit pour dormir, vous êtes plus riche que 75% des habitants de la terre.

Si vous avez de l'argent à la banque, dans votre portefeuille et de la monnaie dans une petite boîte, vous faites partie du 8% les plus privilégiés du monde.

Si vous lisez ce message, vous êtes vraisemblablement une personne chanceuse!

QUE FAISONS-NOUS ?

En 1163, le roi décide de réaliser de grands travaux dans Paris. Il choisit de se rendre directement lui-même sur un de ces lieux au cœur de Paris, sur l'île de la cité. En arrivant sur place, il aperçoit trois tailleurs de pierre très concentrés sur leur travail, et s'adresse au premier :

- Que faites-vous, mon brave ?

- Ça ne se voit pas. Je taille une pierre, répond l'homme sur un ton bourru.

Le roi se tourne alors vers le deuxième tailleur de pierre :

- Et vous, pouvez-vous me dire ce que vous faites ?

- Moi, Monseigneur, je travaille ici pour nourrir toute ma famille.

À ce moment, le roi observe le troisième tailleur de pierre resté en retrait de l'échange et toujours concentré sur le travail de la pierre. Prudemment, le roi s'avance vers lui et lui demande :

- Et vous, qu'est-ce que vous faites ?

Arrêtant de frapper la pierre, le tailleur se redresse et regarde fièrement le roi :

- Moi, Monseigneur, je bâtis une cathédrale !

SOLIDARITÉ ET POUVOIR DE L'IMAGINATION

Dans une chambre d'hôpital, deux hommes très malades partagent la même chambre. L'un des deux est autorisé à se redresser de son lit chaque après-midi pendant une heure. Mais l'autre est obligé de rester constamment allongé.

Le lit du premier homme est situé à côté de la fenêtre. Ainsi, il pouvait s'asseoir pour regarder au-dehors et décrire à son ami voisin tout ce qui se passait à l'extérieur.

La chambre donnait sur un grand parc avec un lac magnifique. Les canards et les cygnes jouaient sur l'eau, et des enfants faisaient naviguer leurs bateaux miniatures. Des jeunes amoureux bras dessus, bras dessous, se promenaient autour du lac. Et pendant une heure, l'homme assis près de la fenêtre racontait à son voisin toute la magnificence de l'extérieur avec force détails.

Ce moment embellissait la journée de cet homme. Ils en venaient ensuite à parler de leurs souvenirs, de leurs enfants et de leur famille...Pendant cette heure journalière, ils en oubliaient leur maladie grave. Et au fil des semaines, ce rendez-vous quotidien était une forme de récompense qui transformait et donnait sens à leur journée.

Mais un matin, l'infirmière entra dans la chambre et découvrit que l'homme près de la fenêtre s'était éteint durant son sommeil. Très attristée par la mort de ce malade, elle fit enlever le corps sous les yeux du voisin consterné par cette disparition soudaine.

Puis, quelques jours plus tard après les obsèques de cet homme, il demanda à être placé dans le lit près de la fenêtre. L'infirmière fut toute heureuse de lui faire plaisir et l'installa confortablement près de la fenêtre.

Lentement, il se hissa sur un coude pour jeter un premier coup d'œil à l'extérieur. Il aurait enfin la joie de voir par lui-même tout ce que son compagnon savait si bien décrire. Mais tout ce qu'il vit fut un mur gris !

Pourquoi son compagnon disparu lui avait-il décrit tant de merveilles alors qu'il n'y avait rien ? demanda-t-il perplexe à l'infirmière.

" Sans doute pour vous donner du courage, répondit-elle en souriant, car, vous ne le saviez peut être pas, mais il était aveugle."

UN PETIT NOIR REGARDE UN MARCHAND DE BALLONS DANS LA RUE.

Ses yeux brillent. Il y a des ballons de toutes les couleurs, rouges, bleus, blancs, noirs, jaunes...

Le vieux monsieur qui vend les ballons voit le garçon qui hésite, puis prend son courage à deux mains et s'approche de lui.

"Dis Monsieur, est-ce que les ballons noirs volent aussi haut que les autres ?"

Le vieux Monsieur a presque la larme à l'œil. Il prend le garçon dans les bras, l'installe sur un muret et lui dit :

"Regarde"

Il lâche tous ses ballons qui s'envolent en grappe et montent, montent, montent dans le ciel jusqu'à tous disparaître, tellement ils sont hauts.

"Tu as vu ?"

"Oui"

"Est-ce que les ballons noirs sont montés aussi haut que les autres ?"

"Oui Monsieur"

"Tu vois, mon garçon, les ballons, c'est comme les hommes.

L'important ce n'est pas leur couleur, ce n'est pas l'extérieur.

Non, l'important, c'est CE QU'IL Y A EN EUX.

C'est ce qu'il y a en toi qui fera toute la différence dans ta vie."

UNE TASSE DE THÉ PLEINE...DE RÉVÉLATION !

Un jour, un grand savant occidental, déjà très réputé pour ses travaux scientifiques sur le bonheur, apprit qu'il y avait en Inde un sage tellement reconnu que les personnes accouraient de partout, uniquement pour le rencontrer et repartaient souvent avec un cri du cœur : " Qu'est-ce qu'il m'a appris ! J'ai plus appris à son contact que durant toute ma vie !" Très intrigué par ce charisme, le grand savant décida de le rencontrer. Sur place, le sage laissa le grand savant se présenter, parler de ses diplômes, de ses publications, de ses conférences à succès, puis il l'invita à prendre une tasse de thé. Alors qu'il versait le thé dans sa tasse, le savant embarqué dans sa démonstration verbale, continuait à parler de lui. Le savant, lui, l'écoutait simplement d'une oreille bienveillante, tout en continuant à verser le thé qui finit par déborder la tasse. Tout à coup, le savant découvrant au milieu d'une phrase, ce débordement, s'arrête net et lui demande sur un ton de reproche : " Mais, qu'est-ce que vous faites ? Vous ne voyez pas que ma tasse déborde !"

Alors, le regardant du fond des yeux, le vieux sage reposa la théière et lui dit, sur un ton calme et un peu malicieux : "Cette tasse débordante vous ressemble beaucoup. **Elle est pleine et elle ne peut plus rien recevoir.**"

Quelques jours plus tard, la presse internationale se fit l'écho d'un grand savant qui avait décidé de prendre une année sabbatique dans sa recherche pour se consacrer à une tâche qu'il n'a pas voulu préciser.

LE POIDS DU STRESS

Un jour un conférencier, expliquant la gestion du stress à son auditoire, lève un verre d'eau et demande :

« Combien pèse ce verre d'eau? » Les réponses vont de 20 g jusqu'à 500 g.

Le conférencier réplique : « Le poids absolu de ce verre n'a aucune importance. Tout dépend de la durée que vous essayez de le tenir. Si je le tiens une minute, ce n'est pas un problème. Si je le tiens pendant une heure, j'aurai de la douleur dans mon bras droit. Si je le tiens toute la journée, vous allez devoir appeler une ambulance. Dans tous les cas c'est le même poids, mais plus longtemps je le tiens, plus il devient lourd. » Il continue : « Et c'est le même cas avec la gestion du stress. Si on porte un fardeau tout le temps, tôt ou tard, comme le fardeau devient de plus en plus lourd, on ne sera plus capable de continuer. Comme pour le verre d'eau, vous devez le déposer pour un moment et vous reposer avant de le reprendre. Quand on est frais et dispos, on peut continuer avec son fardeau. Donc, avant de retourner à la maison le soir, déposez votre fardeau de travail. Ne l'apportez pas à la maison. Vous pourrez le reprendre demain. Et si vous partez de la maison, ne l'apportez pas avec vous, vous n'avez pas besoin de ce boulet toute la journée... Il sera là au retour et vous aurez l'énergie pour y faire face.

Quel que soit le fardeau que vous portiez maintenant, laissez-le pour un moment si vous le pouvez. Relaxez. Reprenez le plus tard quand vous serez reposés. Il vous semblera plus léger.

LE CHASSEUR BLESSÉ

Il était une fois une tribu dirigée par un bon chef.

Ses hommes chassaient le mammoth, savaient se protéger des ours de cavernes et des tigres à dents de sabre, et leurs femmes étaient fertiles.

Mais un jour, lors de la chasse, un de leurs meilleurs chasseurs se fit blesser à la jambe. D'habitude, dans ce cas-là, les chasseurs tombés étaient abandonnés, et ils ne tardaient pas à mourir. Mais l'homme se releva. Il s'appuya sur sa lance, et courageusement, il réussit à rejoindre le camp. Les autres chasseurs s'insurgèrent contre ce manque de respect des règles.

Le chamane les rassura. Même s'il ne faisait pas ce qu'on attendait de lui, avec une telle blessure, l'homme ne pourrait pas vivre bien longtemps. Lorsque le blessé entra dans la grotte, il s'assit à l'écart du feu, au-delà même du coin des femmes, juste pour ressentir un peu de chaleur.

Mais l'homme ne mourut pas. Il ne pouvait presque plus marcher, et encore moins courir, mais il était bien vivant. Très vite, les chasseurs protestèrent contre cette bouche inutile à nourrir.

Encore une fois, le chamane les arrêta. Ils ne lui donneraient que les petites proies ramenées par les femmes.

Alors l'homme blessé apprit à se contenter de manger les souris et les rats que les femmes voulaient bien lui laisser. Toute la tribu jetait sur lui les déchets de leurs repas. Lui ne disait rien, et les laissait faire. Il avait été un des meilleurs chasseurs du clan. Il devait se marier avec la fille du chef. Il aurait pu devenir le chef à son tour. Il n'était plus rien, maintenant.

Un jour, le froid arriva. La tribu avait l'habitude du froid. Il revenait toutes les quatre saisons. Mais cette fois-ci, il était beaucoup plus intense. Les chasseurs avaient du mal à courir dehors. Quand ils rentraient de la chasse, ils devaient passer beaucoup plus de temps à se réchauffer autour du feu. L'homme blessé, à l'écart, souffrait bien plus que tous les autres, parce qu'il pouvait à peine bouger.

Et le froid durait, et s'intensifiait. Presque toutes les proies avaient disparu. Les chasseurs se couvraient des peaux des tigres, des ours et des mammoths en les portant sur leurs épaules. Ils se servaient de cordes pour les faire tenir sur leur dos, mais ils avaient toujours

froid aux jambes, aux mains et aux pieds. Les trophées de chasse n'étaient pas partagés avec l'homme blessé. Ils étaient à peine parfois partagés avec les femmes, qui s'en servaient pour couvrir les enfants. La faim commença à se faire sentir dans la tribu.

Tous souffraient. Les plus faibles commençaient à mourir. Les plus âgés, et les plus jeunes. A l'écart du feu, grelottant, l'homme comprit qu'il allait mourir lui aussi. Il n'avait sous la main que les restes des petits animaux qu'il avait mangés. Des toutes petites fourrures. De tout petits os. De tout petits tendons. Il avait beau étaler les petites fourrures sur son corps, il n'arrivait pas à se couvrir complètement. Elles glissaient tout le temps. Il lui aurait fallu une peau plus grande. Mais il ne pouvait pas en prendre une, il se ferait tuer. Déjà qu'on ne lui donnait presque plus à manger...

C'est alors qu'il eut une idée. Deux petites peaux pouvaient en faire une plus grande, si on les attachait ensemble. Mais il n'avait pas beaucoup de peaux, pas comme les chasseurs. Les nœuds prenaient presque toute la surface. Ça ne marchait pas.

Il se mit à réfléchir à la meilleure façon d'assembler ce qu'il avait. Il avait bien de vieux tendons racornis, mais les peaux glissaient lorsqu'il les liait. Patiemment, il travailla. Parce qu'il y pensait tous les jours, il eut l'idée de se servir des petits os, taillés en pointe, pour faire les trous. Puis de s'en servir aussi pour faire passer les tendons à travers les trous. Travailler les os lui rappelait l'époque où il façonnait ses armes. C'était juste beaucoup plus délicat.

Il cassa presque tous les os qu'il avait autour de lui. Mais petit à petit, il réussit à faire un petit os pointu et troué, puis plusieurs. Il devint de plus en plus efficace pour lier les petites peaux. Comme les fourrures étaient rases, parce qu'elles venaient de petits animaux, il les agença de façon à ce qu'elles s'adaptent à la forme de ses bras et de ses jambes. Il en mit plusieurs couches. Et un jour, à force d'y travailler, il obtint une fourrure qui le couvrait complètement, du cou, jusqu'au bout des orteils. Il n'avait plus froid. Il n'avait plus besoin d'être à côté du feu. Il commença à se fabriquer un bonnet, pour couvrir sa tête.

Lorsqu'ils rentrèrent ce jour-là, les chasseurs remarquèrent que l'homme blessé s'était encore éloigné du feu. Ils virent l'étrange peau dont il était complètement couvert. Les premiers chasseurs se moquèrent de son apparence. Mais l'un d'entre eux remarqua qu'il n'avait pas l'air d'avoir froid. Il se leva, et le menaça de sa lance pour qu'il lui donne son

étrange fourrure. L'homme blessé refusa. Alors le chasseur le jeta à terre, et leva sa lance bien haute pour le tuer.

C'est à ce moment-là que le chamane stoppa le chasseur fou de rage.

Devant toute la tribu, il demanda à l'homme blessé d'où venait cette étrange fourrure. L'homme lui expliqua qu'il l'avait faite.

Alors le chamane lui demanda s'il pouvait en faire d'autres...

Depuis ce jour-là, la tribu cessa d'avoir froid. Les hommes réchauffés étant plus efficaces à la chasse, la tribu cessa d'avoir faim. L'homme blessé ne fut plus jamais considéré comme une bouche inutile à nourrir, au contraire, il était devenu l'une des personnes les plus importantes de la tribu

LE JOUR OÙ LE BOUDDHA SE FIT INSULTER

Un jour dans la foule venue l'écouter, se trouvait un homme que la sainteté de Bouddha exaspérait. Il hurle des insultes à Bouddha, puis s'en va, fulminant de colère. Longeant les rizières du village, sa colère s'apaise, et petit à petit, un profond sentiment de honte l'envahit. Comment a-t-il pu se comporter ainsi ? Il décide de revenir au village et de demander pardon à Bouddha. Arrivant devant ce dernier, il se prosterne et demande pardon pour la violence de ses propos. Bouddha, débordant de compassion, le relève, lui expliquant qu'il n'a rien à pardonner.

Étonné, l'homme rappelle les injures proférées.

« - Que faites-vous si quelqu'un vous tend un objet dont vous n'avez pas usage, ou que vous ne voulez pas ? » demande Bouddha.

« -Et bien, je ne le prends simplement pas » remarqua l'homme.

«- Que fait alors le donateur ? » s'enquiert Bouddha.

«- Ma foi, il garde son objet » répond l'homme.

« - C'est sans doute pourquoi vous semblez souffrir des injures et des grossièretés que vous avez proférées. Quant à moi, rassurez-vous, je n'ai pas été accablé. Cette violence que vous donniez, il n'y avait personne pour la prendre » répondit le sage.

"L'autre n'a sur vous que le pouvoir que vous lui accordez"

LE MOINE ET SON FILS

Le Bouddha raconta cette histoire à ses moines: Un jeune veuf se dévouait à son petit garçon. Mais pendant qu'il était en voyage pour son métier, des bandits incendièrent tout le village, le laissant en cendres. Ils enlevèrent le petit garçon. Quand le père rentra, il ne retrouva que des ruines et en eut le cœur brisé. Voyant les restes calcinés d'un enfant, il crut que c'était ceux de son propre fils, prépara une crémation, recueillit les cendres et les mit dans un sac qu'il emportait partout avec lui. Un jour, son vrai fils parvint à échapper aux bandits et à retrouver le chemin de la maison que son père avait reconstruite. Il arriva tard dans la nuit et frappa à la porte. Le père demanda:

- Qui est là ?

- C'est moi, ton fils. S'il te plaît fais-moi entrer !

Le père, désespérément triste et qui portait toujours les cendres avec lui, crut qu'il s'agissait d'un misérable qui se moquait de lui. Il cria:

- Va-t'en !

Son enfant frappait et appelait sans cesse mais le père lui faisait toujours la même réponse. Finalement le fils partit pour ne plus jamais revenir.

Après avoir terminé ce récit le Bouddha ajouta:

- Si vous vous accrochez à une idée comme à une vérité inaltérable, quand la vérité viendra en personne frapper à votre porte, vous ne serez pas capable d'ouvrir et de l'accepter.

L'INTERPRÉTATION DU LANGAGE NON VERBAL

Un moine zen vivait avec son frère borgne et idiot. Alors qu'il devait s'entretenir avec un érudit-théologien de renom venu de loin pour le rencontrer, il se trouva dans l'obligation de s'absenter.

Il demanda alors à son frère : "Reçois et traites bien cet érudit ! Surtout ne lui dit pas un mot et tout ira bien !"

Le moine quitta alors le monastère. Dès son retour, il alla promptement retrouver son visiteur érudit. "Mon frère vous a-t-il bien reçu ?" s'enquit-il.

Plein d'enthousiasme, le théologien s'exclama : "Votre frère est absolument remarquable. C'est un grand théologien"

Le moine surpris bégaya : "Comment ?... mon frère... un théologien ?... "

Et le théologien de rajouter : "Nous avons eu une passionnante conversation et uniquement en nous exprimant par geste. Je lui ai montré un doigt, il a alors répliqué en m'en montrant deux. Je lui ai alors répondu de façon logique en lui montrant trois doigts, et lui m'a stupéfait en montrant un poing fermé qui mettait fin débat..."

En lui montrant un doigt, j'ai professé l'unité de Bouddha. Avec deux doigts votre frère a élargi mon point de vue en me rappelant que Bouddha était inséparable de sa doctrine. Enchanté par la réplique, avec trois doigts je lui ai signifié le rôle de Bouddha et sa doctrine dans le monde. Votre frère a alors eu cette formidable réplique, en me montrant son poing : Bouddha, sa doctrine, le monde, tout cela fait un. La boucle était bouclée."

Quelque temps plus tard, le moine alla retrouver son borgne et idiot de frère :

"Raconte moi ce qui s'est passé avec le théologien !"

«-C'est très simple, dit le frère. En me montrant un doigt Il m'a nargué pour me faire remarquer que je n'avais qu'un œil. Ne voulant pas céder à la provocation, je lui ai retourné qu'il avait la chance, lui, d'en avoir deux. Il s'est alors obstiné, sarcastique en me montrant trois doigts pour me dire : De toute façon, à nous deux cela fait trois yeux" ..."Cette remarque fut la goutte qui fit déborder le vase. En lui montrant mon poing fermé, je le menaçais de l'étendre sur-le-champ, s'il ne cessait ses insinuations malveillantes. »

COOPÉRATION-RÉCIPROCITÉ-PARDON

En 1974, le philosophe et psychologue Anatole Rapoport, de l'Université de Toronto, émet l'idée que la manière la plus « efficace » de se comporter vis à vis d'autrui est 1) la coopération; 2) la réciprocité; 3) le pardon. C'est à dire que lorsqu'un individu, ou une structure ou un groupe, rencontre d'autres individus, structure ou groupe, il a intérêt à proposer l'alliance, puis, selon la règle de réciprocité, à donner à l'autre en fonction de ce qu'il reçoit. Si l'autre aide il aide, si l'autre agresse il **l'agresse en retour de la même manière et avec la même intensité**. Après, il doit **pardonner et reproposer la coopération**.

En 1979, le mathématicien Robert Axelrod organisa un tournoi entre logiciels autonomes capables de se comporter comme des êtres vivants. Une seule contrainte : chaque programme devait être équipé d'une routine de communication, sous-programme lui permettant de discuter avec des voisins.

Robert Axelrod reçut 14 disquettes de programme envoyées par des collègues universitaires intéressés par ce tournoi. Chaque programme avait des lois différentes de comportement (les plus simples, deux lignes de code de conduite, les plus complexes une centaine). Le but étant d'accumuler le maximum de points. Certains programmes avaient pour règle d'exploiter au plus vite l'autre, de lui voler ses points puis de changer de partenaire. D'autres essayaient de se débrouiller seuls, gardant leurs points, fuyant tous les contacts avec ceux qui pouvaient les voler. D'autres encore avaient des règles du type « Si l'autre est hostile ; l'avertir qu'il doit cesser, puis procéder à une punition » Ou « Coopérer puis trahir par surprise »

Chaque programme a été opposé 200 fois à chacun des autres concurrents.

C'est le programme d'Anatol Rapoport, équipé du comportement CRP (**Coopération Réciprocité-Pardon**), qui a battu tous les autres.

Encore plus fort: le programme CRP, placé en vrac au milieu des autres, est perdant au début devant les programmes agressifs, mais il finit par être victorieux puis même « contagieux » au fur et à mesure du temps. Les programmes voisins, s'apercevant qu'il est le plus efficace pour accumuler des points, finissent par adopter la même attitude.

La loi CRP s'avère donc la plus rentable sur le long terme. Chacun peut le vérifier dans son quotidien. Cela signifie qu'il faut oublier toutes les avanies qu'un collègue de travail ou un concurrent vous fera et continuer sans cesse à lui proposer de travailler avec lui comme si de

rien n'était. À la longue, la méthode est payante. Ce n'est pas de la gentillesse, il y va juste de votre propre intérêt démontré par l'informatique.

PRENDRE ET DONNER

Dans cette langue d'Afrique, M'bibizo signifiait « l'homme avare », et l'on peut dire que M'bibizo n'avait pas usurpé son nom. Donner, prêter, offrir, partager étaient des verbes bannis de son vocabulaire. Il ne s'en donnait jamais à cœur joie, ne prêtait pas l'oreille à ses voisins, ne partageait pas même un sourire. Il était vieux au bord de mourir, riche au bord de tout posséder, des entrailles de la terre jusqu'aux sommets du ciel, pourtant l'appât du gain continuait de l'occuper tout entier. Seule la promesse de nouvelles possessions l'encourageait à survivre au temps qui passe.

Soucieux de n'être pas un jour dépossédé, il se priva de femme, d'enfants et d'amis. Il se rompa le dos aux tâches ménagères afin de n'avoir jamais à délier sa bourse pour quelque employé. Son or ne le protégeait toutefois pas du danger... Ainsi, un jour qu'il accomplissait ses travaux, M'bibizo perdit l'équilibre et tomba dans son puits. Échoué, il se souciait encore du coût de son sauvetage.

— À l'aide ! à l'aide ! C'est M'bibizo, je suis au fond de mon puits, hurlait-il.

Toutes affaires cessantes, son voisin le plus proche accourut, il lui tendit la main.

— M'bibizo, donne-moi ta main.

Constatant que le vieil homme ne la lui donnait pas, il renouvela sa demande. Le voisin avait sans doute oublié que M'bibizo ne donnait rien, pas même sa main, ni même de signe de fatigue tandis qu'il luttait contre la noyade. Enfin, de longues minutes plus tard, quand l'eau commençait de l'avaloir, M'bibizo se résolut à la lui tendre. Trop tard... Le voisin, qui avait le cœur sur la main, regretta longtemps de n'avoir pas dit plutôt « Prends ma main » : M'bibizo se serait empressé de la saisir. On conseille en Afrique d'avoir le cou aussi long que celui du chameau, afin que la parole puisse prendre tout son temps avant de jaillir... Un mot plutôt qu'un autre aurait probablement sauvé l'avare. Les sages du village constatèrent le décès, ils en notèrent la cause : l'avarice. Depuis lors, c'est péché mortel !

Source : Si le bonheur m'était conté David Lelait-Helo- Ed Payot

NOTE DE SERVICE POUR LES FÊTES DE NOËL

Cécile Martin, DRH de l'entreprise est chargé de l'organisation de la fête de Noël. Elle adresse donc une note de service aux salariés. Et comme elle réalise que quelques contraintes peuvent survenir et que les salariés ont des attentes particulières pour cette fête de Noël, Cécile Martin démontre, comme vous pourrez le lire à travers l'évolution de ses notes de service, une remarquable flexibilité. Mais malheureusement si vous n'êtes pas centré, il y a toujours un point de rupture.... ou un pétage de plomb.

NOTE DE SERVICE -

De : Cécile MARTIN - Direction des Ressources Humaines A : Tous les salariés Date : 01 / 12

Sujet : Fête de Noël Chers Tous,

Je suis heureuse de vous informer que la Fête de Noël de l'entreprise aura lieu le 23 Décembre, à partir de midi, dans les salons privés de notre Grill House....
...Il y aura un bar payant avec tout un choix de boissons ! Nous aurons aussi un petit groupe musical amateur qui chantera des cantiques, alors n'hésitez pas à chanter avec lui. Et ne soyez pas surpris de voir arriver notre PDG déguisé en Père Noël !! Le sapin sera illuminé à partir de 13H00. Les échanges de cadeaux entre les membres du personnel pourront se faire à partir de ce moment-là. Cependant, pour ne gêner personne financièrement, aucun présent ne devra dépasser une valeur de 10 Euros.

Joyeux Noël à vous tous et à vos familles.

Cordialement,

Cécile

NOTE DE SERVICE

De : Cécile MARTIN - Direction des Ressources Humaines A : Tous les salariés Date : 02/12 ,

Sujet : Fête de Fin d'Année

Chers Tous,

La note d'hier n'avait bien sûr pas pour but d'exclure nos employés de confession juive. Nous savons que Hanoukka est une fête importante qui coïncide souvent avec Noël, même si cela n'est pas le cas cette année. La même optique s'applique à tous ceux de nos employés qui ne sont ni chrétiens ni juifs. Pour calmer les esprits et ne vexer personne, toutes nos Fêtes de

Noël s'appelleront désormais Fêtes de Fin d'Année. Nous n'aurons par conséquent ni sapin ni cantiques, mais d'autres musiques pour votre plus grand plaisir. Tous contents, maintenant ?

Cordialement,

Cécile

NOTE DE SERVICE -

De : Cécile MARTIN - Direction des Ressources Humaines A : Tous les salariés Date : 03 / 12

Sujet : Fête de Fin d'Année

Je m'adresse à la personne membre des Alcooliques Anonymes qui souhaitait qu'il y ait une table pour les non-buveurs et qui n'a pas donné son nom. Je suis heureuse de pouvoir répondre favorablement à sa demande, mais si je mets sur la table une pancarte " Réservé aux Alcooliques Anonymes ", vous n'aurez plus du tout d'anonymat !! Comment puis-je résoudre le problème ? Une idée, quelqu'un ? De plus, sachez qu'on laisse tomber les échanges de cadeaux : aucune remise de présents ne sera autorisée, suite aux préavis de grève déposé par la CGT et FO qui estiment que 10 Euros pour un cadeau c'est trop cher, et suite à la pétition signée par tous les cadres qui estiment que 10 Euros pour un cadeau c'est minable et mesquin.

On va y arriver !

Cécile.

NOTE DE SERVICE -

De : Cécile MARTIN - Direction des Ressources Humaines A : Tous les salariés, Date : 04 /

12 Sujet : Fin d'Année

Quelle diversité de cultures dans notre Compagnie !! Je ne savais pas qu'exceptionnellement cette année le Saint Mois du Ramadan commençait le 20 Décembre, avec son interdiction formelle de consommer toute boisson ou nourriture de toute la journée. Nous pouvons bien sûr comprendre qu'une réception festive à cette époque de l'année ne cadre pas avec les croyances et les pratiques de nos amis salariés musulmans. Devant la Fatwah prononcée à son encontre par l'Imam de notre ville à leur demande, notre PDG propose que les repas destinés à nos salariés musulmans soient congelés jusqu'à la fin du Ramadan ou gardés au

chaud pour qu'ils puissent les emporter chez eux le soir. Notre PDG certifie en outre qu'ils ne contiendront pas de porc, même si l'entreprise dirigée par son frère s'appelle " Tout est bon dans le cochon ". Par ailleurs, je me suis arrangée pour que les femmes enceintes aient une table au plus proche des WC et les abonnés aux Weight Watchers le plus loin du buffet des desserts. Je confirme aussi que les gays et les lesbiennes pourront se regrouper et que chaque groupe aura sa table pour ne pas avoir à se mélanger. En revanche, non, aucun travestissement en Drag Queen ne sera toléré, avec ou sans play back de Dalida. Oui, les diabétiques auront des sièges surélevés et des fruits frais en dessert, sachant que le restaurant ne pourra confectionner de dessert sans sucre. Ai-je encore oublié quelque chose ?

Cécile

NOTE DE SERVICE -

De : Cécile MARTIN - Martyr des Ressources Humaines A : A vous tous, salariés de MERDE

!!!! Date : 10 / 12 Sujet : SALOPERIE de Fin d'Année

Les végétariens, maintenant !! Il ne manquait plus que ça !!!! J'en ai plus que marre, nous maintenons cette réception au Grill House, que cela vous plaise ou non. Vous n'aurez qu'à vous asseoir le plus loin possible du grill à viande pour brouter vos salades à la con et têter vos putains de tomates Bio. Vous avez pensé à la douleur des salades et des tomates quand on les coupe ? hein ?? Elles ont des sentiments et sont vivantes, elles aussi. Elles sont comme moi, elles HUUURLENT !! Maintenant le premier qui me demande du pinard sans alcool je le transforme en pompe à merde et je vous souhaite une fête archipourrie, bande d'abrutis congénitaux !!!!

Allez vous faire foutre,

Cécile

NOTE DE SERVICE –

De : Danièle LECOURBE - Directrice intérimaire des Ressources Humaines A : A tous les employés Date : 14 / 12 Sujet : Cécile MARTIN et les Fêtes de Fin d'Année

Je pense pouvoir parler au nom de tout le monde pour souhaiter un prompt rétablissement à Cécile MARTIN, à qui je continuerai de transmettre vos cartes. En attendant son retour, je la remplace et vous annonce que notre PDG a décidé d'annuler notre Fête de Fin d'Année et d'offrir à tous la journée du 23 Décembre sans perte de salaire

L'AIDE DE DIEU !

Un jour, un village fut balayé par un raz-de-marée. Il y avait là un homme qui avait grimpé sur le toit de sa maison, en attendant les secours. Quand arriva la barque de l'équipe de sauvetage, il y avait déjà de l'eau jusqu'au toit. Les sauveteurs, qui eurent un mal fou à s'approcher de la maison, crièrent à l'homme de se dépêcher de monter dans le bateau. A quoi celui-ci se contenta de répliquer : "Non, non. C'est Dieu qui viendra à mon secours"

En attendant, les eaux continuaient à monter de plus en plus et l'homme dû grimper encore plus haut sur son toit. Bravant le courant et les turbulences, une autre équipe de secouristes parvint jusqu'à la maison et les sauveteurs firent une nouvelle tentative pour convaincre l'homme de monter dans la barque. L'homme s'obstinait toujours à répéter qu'il priait Dieu et qu'il était sûr qu'il viendrait le sauver. Au bout d'un moment, l'eau finit par recouvrir le toit et l'homme se jucha sur le faîte; il n'y avait plus que sa tête qui dépassait des eaux.

Un hélicoptère arriva à la rescousse, juste au-dessus de lui. On lui lança une échelle de corde en l'incitant à monter au plus vite. Mais l'homme ne voulait rien savoir : il attendait toujours que Dieu vienne le sauver... Tant et si bien qu'il finit par disparaître sous les eaux et par périr noyé.

Arrivé au ciel, il alla se plaindre à Dieu en lui reprochant de n'avoir rien fait pour le sauver. A quoi Dieu répliqua : " Mais bien sûr que si ! Je t'ai envoyé deux barques et un hélicoptère"

L'ÉCHO DE LA VIE

Un père et son fils se promenaient en montagne. Soudain, le fils tombe, se fait mal et crie:

AAAhhhhhhhhhhh !!!

A sa grande surprise, il entend une voix qui répète, dans la montagne:

"AAAhhhhhhhhhhh!!!"

Curieux, il demande: "Qui es-tu?"

Il reçoit pour toute réponse: "Qui es-tu?"

Agacé par cette réponse, il crie: "Peureux!" Et entend : "Peureux!"

Alors il regarde son père et demande: "Qu' est-ce qui se passe, papa?"

Le père sourit et répond: "Mon fils, écoute bien, maintenant."

Et il crie vers la montagne: "Je t'admire!"

La voix répond: "Je t'admire!"

Il crie encore: "Tu es un champion!"

La voix répond: "Tu es un champion!"

Le garçon est surpris mais ne comprend toujours pas.

Alors le père explique:

"Les gens le nomment ECHO, mais c'est en fait la VIE. Cela te renvoie tout ce que tu dis ou fais. Notre vie est simplement le reflet de nos actions. Si tu veux plus d'amour dans le monde, commence par en avoir plus dans ton cœur.

Si tu veux que ton équipe soit plus performante, commence par être plus performant. Cela marche pour tout, dans notre vie la vie te rendra tout ce que tu lui donneras."

LES LEÇONS DU BRAQUAGE DE BANQUE

Au cours d'un braquage à Guangzhou, en Chine, le voleur de banque a crié: «Ne bougez pas. L'argent appartient à l'Etat. Votre vie vous appartient ». Toutes les personnes présentes dans la banque se couchèrent tranquillement au sol. C'est ce qu'on appelle «**Mind Concept Changing** », changer la façon traditionnelle de penser.

Une femme se trouvant sur la table adopta une attitude provocante, le voleur lui cria: «S'il vous plaît, soyez civilisée. C'est un vol et pas un viol! » C'est ce qu'on appelle «**Être professionnel** » se concentrer uniquement sur ce que vous avez à faire!

Quand les voleurs de banque sont rentrés chez eux, le jeune voleur (diplômé MBA) a dit à son aîné (qui a seulement terminé le CM1 à l'école primaire): « Grand frère, nous allons compter pour voir notre pactole. » Le voleur âgé réfuta et dit: «Tu es très stupide, il y a tellement d'argent qu'il nous faudra beaucoup de temps pour tout compter. Ce soir, le journal télévisé nous le fera savoir ..! » C'est ce qu'on appelle «**Expérience**». Aujourd'hui, l'expérience est plus importante que les qualifications de papier!

Après le passage des voleurs, le directeur de la banque ordonna d'appeler rapidement la police. Mais son superviseur lui dit: «Attendez, Prenons 10 millions de dollars à la banque pour nous-mêmes en plus des 70 millions de dollars que nous avons déjà détourné de la banque ». C'est ce qu'on appelle «**Surfer sur la vague.**» Convertir une situation défavorable à votre avantage!

Le superviseur dit: «Ce serait très bon si il y a un vol tous les mois. » C'est ce qu'on appelle «**Tuer l'ennui.**» Le bonheur personnel est plus important que votre travail.

Le lendemain, les nouvelles ont rapporté que la somme de 100 millions de dollars a été prise à la banque. Les voleurs ont compté, encore et encore, mais ils ne pouvaient compter que 20 millions de dollars. Les voleurs étaient très furieux et se sont plaints: «Nous avons risqué nos vies et n'avons pris que 20 millions de dollars. Le directeur de la banque a pris 80 millions de dollars d'un claquement de doigts. On dirait qu'il est préférable d'être éduqué que d'être un voleur..! » C'est ce qu'on appelle «**La Connaissance vaut de l'or!** " Le directeur de la banque était souriant et heureux, car ses pertes sur le marché d'actions sont désormais couvertes par ce vol.

COMMENT VIVENT LES PAUVRES

Un jour, le père d'une très riche famille amène son fils à la campagne pour lui montrer comment les gens pauvres vivent.

Ils passent quelques jours dans la ferme d'une famille qui n'a pas beaucoup à leur offrir.

Au retour, le père demande à son fils : "As-tu aimé ton séjour ?

- C'était fantastique papa !

- As-tu vu comment les gens pauvres vivent ? demande encore le père.

- Ah oui ! répond le fils.

- Alors, qu'as-tu appris ?"

Le fils lui répond :

"J'ai vu que nous n'avions qu'un chien alors qu'ils en ont quatre.

Nous avons une piscine qui fait la moitié du jardin et ils ont une grande crique.

Nous avons des lanternes dans notre jardin et eux ont des étoiles partout dans le ciel.

Nous avons une immense galerie à l'avant et eux ont l'horizon.

Nous avons un domaine mais eux ont des champs à perte de vue.

Nous avons des serviteurs alors qu'eux servent les autres.

Nous achetons nos denrées et eux les cultivent.

Nous avons des murs autour de la propriété pour nous protéger. Eux ont des amis qui les protègent."

Le père en resta muet.

Le fils rajouta, "Merci Papa de m'avoir montré tout ce que nous n'avons pas".

LA FAMILLE ET SON ÂNE

Il était une fois un couple qui vivait avec un jeune fils et un âne.

Le couple décida de travailler, voyager et de voir le monde. Ainsi, ils partirent tous les trois avec leur âne. En passant par le premier village les gens se mirent à dire:

"Regardez ce jeune mal-élevé sur le dos de l'âne et ses pauvres parents âgés, qui tirent les rênes"

Alors la femme dit à son mari : Ne laissons pas les gens dire du mal de notre enfant.

Le mari le descendit et lui-même, monta sur l'âne. A l'arrivée au deuxième village, les gens murmurèrent:

" Regardez comment ce misérable; il laisse le gamin et la pauvre femme tirer l'âne, alors qu'il est installé bien confortablement dessus "

Alors ils décidèrent de transférer la femme sur l'âne, alors que le père et le fils tireront sur ses rênes. En passant par le troisième village les gens chuchotèrent:

"Pauvre homme. Après avoir travaillé toute la journée, il doit en plus, transporter sa femme sur son âne! Et le pauvre enfant. À quoi s'attendre avec une telle mère! "

Ils se mirent d'accord et décidèrent de monter tous les trois sur l'âne avant de reprendre leur voyage. En atteignant le village suivant, ils entendirent les villageois dire :

"Ils sont bêtes, plus bêtes que l'âne qu'ils conduisent, Ils vont lui briser la colonne vertébrale!"

Enfin, les trois décidèrent de descendre et de marcher à côté de l'âne. Mais en passant par la ville suivante, ils ne prêtèrent pas attention à ce que les gens disaient d'eux en souriant:

"Regardez ces trois idiots: à pied, quand ils ont un âne qui pourrait les transporter"

Conclusions de l'âne : il y a encore une alternative non exploitée : me faire porter par la famille, histoire de donner un peu plus de matières aux critiques. Donc, quoi que tu fasses, ceux que tu rencontres te critiqueront presque « toujours », ils trouveront toujours à dire et diront du mal de toi... et il te sera difficile de trouver quelqu'un qui soit comme moi pleinement satisfait de ton attitude, de ta façon de voir les choses. Quoi que tu fasses ! Une bonne raison de vivre comme tu le souhaites, en faisant ce que te dicte ton cœur.

LES 3 POMMES

Benjamin Franklin venait de dire à une dame qui venait le consulter que trop de richesses gâtaient parfois le bonheur. Benjamin Franklin s'aperçut que sa visiteuse secouait la tête d'un air incrédule.

Alors prenant une pomme dans un panier plein de fruits qui se trouvait là, il appela un enfant qui jouait dans la pièce voisine et lui fit présent de la pomme. L'enfant pouvait à peine la tenir dans sa petite main, Franklin lui en offrit une seconde, que le bambin, tout joyeux, prit de l'autre main.

Puis, choisissant une troisième pomme, plus belle encore que les 2 premières, il la tendit de la même façon.

L'enfant serra alors ses 2 mains pleines contre sa poitrine, et essaya de prendre et de retenir le dernier fruit avec l'aide des deux autres. Mais ses efforts furent inutiles ; la troisième pomme tomba sur le tapis, et il fondit en larmes.

Alors Franklin se tourna vers la dame : « Voici, dit-il, un petit homme qui a trop de richesses pour pouvoir en jouir. Avec 2 pommes, il était heureux, il ne l'est plus avec 3. »

JE SUIS PARCE QUE NOUS SOMMES

Un anthropologue a demandé un jeu aux enfants d'une tribu africaine. Il a mis un panier de fruits près d'un arbre et a dit aux enfants que le premier arrivé gagnait tous les fruits. Au signal, tous les enfants se sont élancés en même temps... en se donnant la main ! Puis ils se sont assis ensemble pour profiter de leur récompense. Lorsque l'anthropologue leur a demandé pourquoi ils avaient agi ainsi alors que l'un d'entre eux aurait pu avoir tous les fruits, ils ont répondu : "Ubuntu. Comment l'un d'entre nous peut-il être heureux si tous les autres sont tristes ?" UBUNTU dans la culture Xhosa signifie : "Je suis parce que Nous sommes"

Parmi les personnalités d'origine xhosa figurent l'archevêque Desmond Mpilo Tutu, la chanteuse Miriam Makeba, l'ancien président Nelson Mandela, et l'ancien président Thabo Mbeki.

LES PLUMES DANS LE VENT

Un jour, un homme se mit à critiquer et se plaindre du sage du village. Bien plus tard, lorsqu'il commença à mieux connaître le sage, il prit conscience de son erreur et se rendit auprès de lui pour lui demander pardon, affirmant être prêt à tout faire pour s'amender.

Le sage n'exigea de sa part qu'une chose : « Prend ton oreiller, sors dans ton jardin, déchire-le et laisse le vent disperser les plumes. » Ne cherchant pas à comprendre, bien que l'idée lui semblait étrange, l'homme s'exécuta puis revint auprès du sage.

« Suis-je pardonné à présent? », lui demanda-t-il.

« Pas encore. J'aimerais que tu ailles maintenant ramasser toutes les plumes », lui répondit le sage.

« Mais c'est impossible ! Le vent les a toutes dispersées ! », Rétorqua l'homme en panique.

« Eh bien, il est aussi difficile de réparer les torts que tu as causés par tes paroles que de récupérer les plumes. Tes paroles ont, elles aussi fait leur chemin...»

LA VALEUR DU TEMPS

Pour apprendre la valeur d'une année, demande à l'étudiant qui a raté un examen. Pour apprendre la valeur d'un mois, demande à la mère qui a mis un enfant au monde trop tôt.

Pour apprendre la valeur d'une semaine, demande à l'éditeur d'un journal hebdomadaire.

Pour apprendre la valeur d'une heure, demande aux fiancés qui attendent de se revoir.

Pour apprendre la valeur d'une minute, demande à celui qui a raté son train, son bus ou son avion.

Pour apprendre la valeur d'une seconde, demande à celui qui a perdu quelqu'un dans un accident.

Pour apprendre la valeur d'une milliseconde, demande à celui qui a gagné une médaille d'argent aux Jeux Olympiques.

LE THÉ CONTRE L'ÉPÉE

Un domestique, dans l'antique Chine, laissa accidentellement tomber une goutte de thé sur le soldat qu'il servait. Confus, il s'excusa, mais le soldat était vexé : "Demain, chien, tu viendras te mesurer à moi. Je te donnerai une arme et l'on verra bien si tu es aussi doué avec l'épée qu'avec le thé !"

Le domestique n'avait bien sûr aucune expérience du combat. Il alla donc demander conseil à un ami, le maître Ketaïo. Ce dernier l'observait alors qu'il servait le thé. Il remarqua le front du domestique, parfaitement lisse, et l'intense concentration qui se dégageait de tous les traits de son visage alors qu'il faisait couler un mince filet de thé dans les bols, sans qu'aucune goutte ne tombe à côté.

"Demain, lui dit Ketaïo, tu devras tenir ton sabre au-dessus de ta tête, comme si tu étais prêt à frapper le soldat. Regarde-le bien en face, avec cette détermination et ce calme que tu atteins lorsque tu me sers le thé."

Le lendemain, au petit matin, le domestique suivit les conseils du maître. Le soldat était prêt à combattre mais il se tint sur ses gardes : il observait le domestique, stable sur ses appuis, serein. Il vissa son regard dans le sien et, après un long moment, le soldat abaissa son arme, s'excusa pour son arrogance et quitta les lieux sans se retourner.

Apprenez donc que le centrage, la détermination, le calme intérieur que vous avez pu apprendre par la méditation ou la PNL...etc, peuvent permettre d'affronter des tempêtes non prévues et parfois compenser un manque de techniques.

ENFER ET PARADIS

Un vieux chinois, avant de mourir, fit un vœu. Il désirait voir l'enfer et le paradis. Comme sa vie s'était déroulée dans l'honnêteté, son vœu fut exaucé.

On le conduisit d'abord en enfer. Il vit des tables couvertes de nourritures délicieuses, mais les convives paraissaient affamés et furieux. Assis à deux mètres des tables, ils devaient utiliser de très longues baguettes et ne parvenaient à faire pénétrer aucune nourriture dans leurs bouches. D'où leur souffrance et leur colère.

Ensuite, on transporta le vieil homme au paradis et il vit exactement le même spectacle.

"Oui, raconta-t-il à son retour. Les mêmes tables, la même nourriture, les mêmes baguettes. Mais tous les convives semblaient heureux et rassasiés.

- Pourquoi ? lui demanda quelqu'un.
- Parce qu'ils se nourrissaient les uns les autres.

LA CASE QUI BRÛLE

En 1902, pendant l'un de ces grands voyages maritimes à vapeur du début du XX siècle, le Prince Jean, célèbre paquebot, coula au beau milieu de l'océan Pacifique, au beau milieu d'une terrible tempête tropicale. Seul Antoine, par un destin unique, a été emporté par les flots, loin des débris jonchant la mer. Il fut rejeté sur un atoll désert, pratiquement sans ressources. Il survivait en mangeant des coquillages récoltés dans les coraux, au bord de l'eau. Il buvait les quelques gouttes d'eau de pluie que retenaient les anfractuosités des rochers après les averses tropicales. Seul au monde, désespéré, il priait chaque jour le seigneur qu'il ne meure pas abandonné ici. Mais, jours après jour, aucun bateau ne se profilait à l'horizon.

La situation devenait d'autant plus difficile que, l'été arrivant, peu à peu, le soleil du tropique du capricorne devenait plus ardent et, la chaleur augmentant, les orages devenaient de plus en plus violents. C'est pourquoi, Antoine décida de bâtir une case afin de se protéger des éléments. Pour en réaliser l'ossature et la charpente, il utilisa toutes les branches d'arbres morts roulés par les flots qu'il pouvait trouver sur la plage. Il posa des feuilles de cocotier sur son ouvrage pour constituer un toit épais. Il put ainsi s'installer à l'ombre et au sec, et protéger les maigres effets qu'il avait pu sauver du naufrage.

Ainsi la vie reprenait et Antoine partait à la pêche ou à la recherche d'eau d'un pas plus léger. Mais un jour, alors qu'il revenait de la chasse, il vit un énorme panache de fumée au dessus de son campement. Il courut pour constater le désastre de sa demeure qui finissait de se consumer. Pris de désespoir, seul au monde, il décida de se laisser mourir. Il s'allongea sur la plage, les bras en croix, et attendit que la mort vienne le cueillir.

Le lendemain matin, alors que l'aube pointait, il était étendu toujours sur la plage, dans la même posture de résignation, laissant le soleil et le temps faire leur œuvre de libération. C'est alors qu'il prit conscience d'hommes penchés sur lui. Il ouvrit les yeux et vit cinq marins qui lui proposaient de l'eau et l'aidaient à se relever pour rejoindre leur bateau mouillé à quelques encablures du rivage.

Il suivit ces hommes jusqu'au bateau où le capitaine l'accueillit. Antoine remercia le ciel d'avoir permis au bateau de mouiller dans cette crique. C'est alors que le capitaine lui dit : « Votre signal de fumée était parfait : visible à des dizaines de miles à la ronde ».

LES BLESSURES RESTENT

Il était une fois un garçon qui avait un sale caractère. Son père lui donna un sachet de clous et lui dit d'en planter un dans la barrière du jardin chaque fois qu'il perdrait patience et se disputerait avec quelqu'un.

Le premier jour il en planta 37 dans la barrière.

Les semaines suivantes, il apprit à se contrôler, et le nombre de clous plantés dans la barrière diminua jour après jour : il avait découvert que c'était plus facile de se contrôler que de planter des clous.

Finalement arriva un jour où le garçon ne planta aucun clou dans la barrière. Alors il alla voir son père et lui dit que pour ce jour il n'avait planté aucun clou. Son père lui dit alors d'enlever un clou de la barrière pour chaque jour où il n'aurait pas perdu patience.

Les jours passèrent et finalement le garçon put dire à son père qu'il avait levé tous les clous de la barrière. Le père conduisit son fils devant la barrière et lui dit : "Mon fils, tu t'es bien comporté mais regarde tous les trous qu'il y a dans la barrière. Elle ne sera jamais plus comme avant. Quand tu te disputes avec quelqu'un et que tu lui dis quelque chose de méchant, tu lui laisses une blessure comme celle-là. Tu peux planter un couteau dans un homme et après lui retirer, mais il restera toujours une blessure. Peu importe combien de fois tu t'excuseras, la blessure restera."

Une blessure verbale fait aussi mal qu'une blessure physique. Les amis sont des bijoux rares, ils te font sourire et t'encouragent. Ils sont prêts à t'écouter quand tu en as besoin, ils te soutiennent et t'ouvrent leur cœur.

LE RAT ET LA LUMIÈRE

Voici l'histoire vraie d'une étude scientifique intéressante. Les étudiants d'une université ont pris un rat et l'ont placé dans un tube de trois pieds de profondeur rempli d'eau. Le tube a été placé dans le noir complet et le rat a cessé de nager après trois minutes. Ils ont refait la même expérience, mais en mettant de la lumière dans la pièce. Le second rat a nagé pendant 36 heures avant d'arrêter.

Les étudiants étaient très étonnés du résultat. Ils n'en revenaient pas que le second rat ait pu, pour sauver sa vie, dépenser 3 000 fois plus d'énergie que le premier. Ils ont refait la même expérience à quelques reprises et ont toujours obtenu les mêmes résultats.

Une explication plausible est que le second rat avait espoir de s'en sortir puisqu'il voyait « la lumière au bout du tunnel ».

C'est-à-dire que parce que le tube dans lequel il se trouvait était transparent, il pouvait voir le reste de la pièce.

Contrairement au premier rat qui ne voyait rien du tout.

Qu'est-ce que tout cela signifie pour nous? Si vous voulez avoir plus d'énergie, sortir d'une sensation de fatigue, il vous faut avoir de l'espoir. Souvent, il suffit de presque rien pour retrouver un peu d'espoir : aider quelqu'un, se débrancher des médias de masse qui nous programment négativement, etc.

LE PETIT ARBRE

Il y avait une fois dans la forêt un petit arbre couvert de feuilles aiguës. « Ah ! disait-il, mes voisins sont heureux. Ils ont des feuilles agréables à voir. Les miennes sont comme des aiguilles. Personne n'ose m'approcher. Je voudrais avoir de plus belles feuilles que celles de mes voisins. Je voudrais avoir... des feuilles d'or. »

La nuit vient, le petit arbre s'assoupit, et le lendemain matin il fut transformé. « Quel bonheur, s'écrie-t-il, me voilà couvert d'or ! Pas un seul arbre de la forêt n'a un pareil vêtement »

Mais à l'approche de la nuit arrive un vieux, avec de longues mains sèches, une grande barbe et un grand sac. Il jette autour de lui un regard craintif, et voyant que personne ne l'observe, détache les feuilles d'or, les met dans son sac et s'enfuit.

« Ah ! dit le petit arbre, je regrette ces belles feuilles qui reluisaient au soleil. Mais des feuilles de verre pourraient être aussi brillantes. Je voudrais avoir des feuilles de verre. »

Le soir, il s'endort, et le lendemain matin il est de nouveau transformé. À tous ses rameaux se balancent des feuilles de verre.

« Ah ! dit-il, voilà une jolie parure. Mes voisins n'en ont pas une pareille. »

Mais des nuages noirs s'amassent dans le ciel, le vent se lève, l'orage éclate, et toutes les feuilles de verre sont brisées.

« Hélas ! Murmure en soupirant le vaniteux petit arbre, il est bien élégant ce feuillage que je voulais, mais bien fragile. Mieux vaudrait un vêtement de bonnes feuilles vertes et parfumées. »

Le soir, le petit arbre s'endort, et le lendemain matin il est vêtu comme il l'a désiré.

Mais l'odeur de ces feuilles fraîches attire les chèvres, qui viennent les ronger, et, en se dressant sur leurs pattes arrière, elles rongent jusqu'à la cime du petit arbre, et le laissent entièrement nu.

Il reconnut enfin la folie de ses orgueilleux désirs. Et en s'endormant le soir, il regrette ses premières feuilles. Le lendemain matin il se réjouit de les voir reparaître sur ses rameaux.

Elles n'ont point l'éclat de l'or, ni la lumineuse transparence du verre, ni l'attraction des plantes aromatiques, mais elles sont solides, on ne viendra pas les lui prendre et il les gardera en toute saison.

On veut souvent ce qu'on n'a pas, ce que l'on ne possède pas. On se compare aux autres, et ce que possèdent les autres déclenche chez nous l'envie et le manque. Mais nous pouvons également nous concentrer sur ce qui est présent chez nous : nos forces au lieu de nos faiblesses, ce que nous avons au lieu de ce qui nous manque.

ÊTRE HUMAIN : MODE D'EMPLOI

"Ces instructions sont destinées à chaque être humain. Elles te sont données juste avant ta naissance. Es-tu prêt ?... Alors, voilà :

- Tu vas recevoir un corps. Tu peux l'aimer ou le détester, mais ce sera le tien pour tout le temps qui te reste à vivre.

- Tu suivras des cours. Tu as été inscrit à une université que l'on nomme la Vie. Chaque jour dans cette université tu auras l'occasion d'apprendre quelque chose. Tu peux aimer ces cours ou penser qu'ils sont stupides ou arbitraires.

Même ce que tu prends pour des erreurs sont des cours. Les expériences "ratées" en font autant partie que celles qui sont "réussies".

Un cours sera répété jusqu'à ce que tu le comprennes. Il te sera présenté sous des formes différentes, jusqu'à ce que tu aies appris la leçon. Ensuite tu pourras suivre le cours suivant.

Ces cours ne s'arrêtent jamais.

- "Demain" n'est pas mieux que "Maintenant". Quand ton demain sera devenu maintenant, tu auras un nouveau demain qui, de nouveau, te semblera mieux que maintenant.

- Les autres sont tes miroirs. Tu ne peux pas aimer ou détester quelque chose chez quelqu'un d'autre à moins que ce ne soit le reflet de ce que tu aimes ou détestes en toi-même.

- Ce que tu fais de ta vie dépend de toi. Tu as tous les outils et les ressources dont tu as besoin. Ce que tu en fais te regarde. C'est ton choix.

- Les réponses aux questions que tu te poses sont en toi. Les réponses à tes questions sur la vie sont aussi en toi. Tout ce que tu dois faire est de regarder, écouter et avoir confiance.

- Tu vas **oublier** toutes ces instructions."

L'HOMME QUI VOULAIT ÊTRE SAGE

Un homme captura un jour un serin. L'oiseau, si petit qu'il tenait dans la paume de sa main, tenta de négocier sa liberté en ces termes : Qu'attends-tu donc de moi ? dit-il. Je suis si petit, si maigre, je n'ai que la peau sur les os ! Rends-moi la liberté ! En échange, je te dirai trois vérités très utiles.

Soit, dit l'homme. Mais comment pourrai-je savoir si tes vérités sont utiles pour moi ?

C'est très simple, répondit le serin. Je te dirai la première vérité lorsque je serai encore dans ta main. Je te dirai la seconde lorsque je serai sur la branche de cet arbre ; ainsi, tu auras encore le pouvoir de me rattraper si cette vérité ne te convient pas. Enfin, je te dirai la troisième, la plus importante, lorsque je serai là-haut dans le ciel. D'accord, dit l'homme. Dis-moi la première vérité. La voici dit le serin : si tu perds quelque chose, s'agirait-il de ta propre vie, tu ne dois pas le regretter. Voilà une vérité profonde, pensa l'homme : le non attachement aux formes extérieures, en effet, est le secret de la vraie liberté. Et il ouvrit la main. L'oiseau s'envola sur la branche, d'où il proféra sa deuxième vérité : Si on te raconte une absurdité, n'y crois sous aucun prétexte avant d'en avoir eu la preuve !

Très bien, dit l'homme, tu es beaucoup plus sage que ne le laissait prévoir ton minuscule crâne d'oiseau : l'être humain, en effet, est naturellement attiré par le mensonge et l'illusion, nés de sa convoitise ! Mais quelle est donc la troisième vérité ? C'est, lui répondit le serin qui planait désormais dans les hauteurs du ciel, que j'ai dans l'estomac, deux diamants gros chacun comme un de tes poings. Si tu m'avais tué, ta fortune était faite !

Fou de rage, l'homme tenta de jeter des pierres au serin. Puis, s'accusant, maudissant sa stupidité, il se mit à pleurer sur son sort.

Imbécile ! s'exclama l'oiseau. Je t'ai dit de ne jamais regretter aucune chose, et tu regrettes déjà de m'avoir libéré ! Je t'ai dit de ne jamais croire une absurdité, et tu m'as cru lorsque j'ai prétendu, moi qui tiens dans la paume de ta main, avoir avalé deux diamants gros comme tes poings ! En raison de ta convoitise et de ton aveuglement, tu ne pourras jamais voler dans le ciel comme moi !

LA VIE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Dans le ventre d'une femme enceinte se trouvent 2 embryons. L'un est croyant, l'autre est non-croyant.

Le petit non-croyant : comment quelqu'un peut-il croire à la vie après l'accouchement ?

Le petit croyant : mais naturellement. Il n'y a aucun doute qu'il y ait une vie après l'accouchement. Notre vie ici n'a de sens que parce que l'on grandit pour nous préparer à la vie après l'accouchement. Nous devons ici prendre de la force pour ce qui nous attend plus tard.

Le petit non-croyant : cela n'a aucun sens. Il n'existe pas de vie après l'accouchement. Quelle forme peut avoir une telle vie ?

Le petit croyant ; ça, je ne peux pas le savoir exactement. Mais c'est sûr qu'il y a plus de lumière qu'ici. Et peut-être pourrons nous manger avec notre bouche, courir avec nos jambes et...

Le petit non croyant : arrête un peu avec ces sornettes. Courir ? Ce n'est pas possible. Et une bouche qui mange est une image ridicule. Et pourquoi ? Nous avons notre cordon ombilical qui nous nourrit. Et c'est évident que le cordon ombilical ne peut nous conduire quelque part tellement il est court.

Le petit croyant : ce doit être sûrement possible. Ce sera sûrement totalement différent quand nous nous y habituerons.

Le petit non-croyant : et personne n'en ait jamais revenu. Compris ? Avec l'accouchement finit la vie. C'est aussi simple que cela. Et surtout, la vie n'est rien de plus qu'une grande plaie dans le noir.

Le petit croyant : oui, je suis d'accord que nous n'avons aucune représentation de la vie après l'accouchement. Dans tous les cas, nous verrons enfin notre maman. Et elle prendra soin de nous.

Le petit non croyant : maman ? Tu crois à une maman et qui est-elle ?

Le petit croyant : elle est tout autour de nous. Nous vivons en elle et par elle. Sans elle, nous n'existerions pas.

Le petit non-croyant : c'est le top de la confusion ! Je n'ai pas vu le moindre bout de maman ici. La conclusion finale est qu'il n'y en n'a pas !

Le petit croyant : quelquefois, quand un calme bienfaisant apparaît, nous pouvons percevoir son chant. Nous pouvons aussi sentir comment elle caresse notre monde. C'est pourquoi je suis sûr que c'est alors que la vraie vie commence.

LA VÉRITÉ NUE

"La légende raconte qu'un jour la vérité et le Mensonge se sont croisés.

- Bonjour, a dit le Mensonge.

- Bonjour, a dit la Vérité.

- Belle journée, a continué le Mensonge.

Alors la Vérité est allée voir si c'était vrai. Ça l'était.

- Belle journée, a alors répondu la vérité.

- Le lac est encore plus beau, a dit le mensonge avec un joli sourire.

Alors la Vérité a regardé vers le lac et a vu que le mensonge disait la vérité et a hoché la tête.

Le Mensonge a couru vers l'eau et a lancé.

- L'eau est encore plus belle et tiède. Allons nager!

La vérité a touché l'eau avec ses doigts et elle était vraiment belle et tiède.

Alors la Vérité a fait confiance au mensonge.

Les deux ont enlevé leurs vêtements et ont nagé tranquillement.

Un peu plus tard, le mensonge est sorti, il s'est habillé avec les vêtements de la vérité et il est parti.

La vérité, incapable de porter les habits du mensonge a commencé à marcher sans vêtements et tout le monde s'est éloigné en la voyant nue. Attristée, abandonnée, la Vérité se réfugia au fond d'un puits. C'est ainsi que depuis lors les gens préfèrent accepter le Mensonge déguisé en vérité que la « Vérité nue »

Jean Léon Gérôme (1824 -1904): Vérité sortant du puits armée de son martinet pour châtier l'humanité" 1896

LE COCON DU PAPILLON

Un jour, une ouverture apparut dans un cocon. L'homme s'assit et regarda le jeune papillon se battre longuement pour crever son abri et forcer le petit trou à s'agrandir. Mais bientôt l'homme eut l'impression que l'insecte ne progressait plus. Ce papillon naissant était allé aussi loin qu'il avait pu, mais maintenant il ne bougeait plus.

L'homme prit alors une paire de ciseaux et découpa délicatement le cocon pour aider le papillon à sortir. Celui-ci émergea facilement du cocon. Le papillon avait un corps chétif avec des ailes atrophiées et froissées. L'homme se dit " Ce n'est pas grave, il va se développer " et continua à regarder longuement le papillon en attendant qu'il déploie ses ailes pour le voir voler.

Mais cela n'arriva jamais. Le papillon passa le reste de sa vie à ramper avec son petit corps, incapable d'utiliser ses ailes rabougries. Ce que l'homme n'avait pas compris dans son élan de bonté, c'est que le cocon trop étroit est une ruse de la Nature pour forcer le papillon à le percer et à entraîner ses ailes... À cette condition seulement, il peut voler.

Si nous devons avancer dans la vie sans jamais rencontrer aucun obstacle, nous serions aussi faible et que ce papillon à qui la facilité a coupé les ailes. La liberté nécessite de l'entraînement !

LES ÉMOTIONS DU LAMA TIBÉTAÏN

Un jeune disciple se plaignait auprès de son maître.

« Maître, vous êtes bien chanceux d'ignorer les affres des émotions. Les miennes me submergent et me déstabilisent. Que ce doit être confortable d'en être dépourvu ! »

Le maître lui répondit ceci :

« Mon jeune ami, mes émotions sont les mêmes que les vôtres. Simplement, je les reconnais et les vois venir de loin, ce qui me permet de les tenir à distance... »

LA VIE DE L'ÂNE

Un jour, l'âne du fermier tomba dans un vieux puits profond qui ne servait pas souvent. Effrayé, l'animal gémissait pitoyablement pendant des heures, et le fermier se demandait quoi faire. Après un bon moment de réflexion, le fermier décida que l'animal pouvait rester dans le puits, car l'âne était vieux et ce n'était pas rentable pour lui de le récupérer au fond d'un puits qui devait de toute façon disparaître.

Le fermier invita tous ses voisins à venir l'aider pour boucher le puits. Chacun saisit une pelle et commença à jeter de la terre pour enterrer l'âne dans le puits. Au début, l'âne réalisa ce qui se produisait et se mit à hennir avec une violence inouïe. Puis, au bout d'un moment et à la stupéfaction de tous, les hennissements finirent par disparaître.

L'animal était-il déjà mort ?

Quelques pelletées plus tard, le fermier jeta finalement un œil au fond du puits et fut bien surpris de ce qu'il put voir. Car avec chaque pelletée de terre qui tombait sur lui, l'âne faisait quelque chose de stupéfiant. Il se secouait pour se débarrasser de la terre qu'il recevait sur son dos, ce qui lui permettait de monter dessus. Pendant que les voisins du fermier continuaient à jeter de la terre sur l'animal, celui-ci se secouait, piétinait la terre et montait dessus pour se rapprocher de la surface.

Bientôt, chacun fut stupéfié de voir l'âne sortir du puits et se mettre à trotter.

La vie va essayer de vous engloutir de toutes sortes d'ordures et diverses déjections. Sachez à tout moment que pour se sortir du trou, le truc indispensable est de se secouer pour avancer. Chacun de nos ennuis est une pierre qui permet de progresser. Nous pouvons sortir des puits les plus profonds en n'arrêtant jamais. N'abandonnez jamais ! Secouez-vous et foncez.

LES DEUX JARRES ET LE PORTEUR D'EAU

Le porteur d'eau avait deux grandes jarres, suspendues aux 2 extrémités d'une pièce de bois qui épousait la forme de ses épaules.

L'une des jarres conservait parfaitement toute son eau de source jusqu'à la maison du maître. L'autre jarre avait un éclat et perdait presque la moitié de sa précieuse cargaison en cours de route. Chaque jour, le porteur d'eau ne livrait qu'une jarre et demi d'eau à chacun de ses voyages.

La jarre parfaite était fière d'elle, puisqu'elle parvenait à remplir sans faille sa fonction du début à la fin.

La jarre abîmée avait honte de son imperfection et se sentait déprimée parce qu'elle ne parvenait à accomplir que la moitié de ce qu'elle aurait voulu faire. Elle vivait cela comme un échec permanent. Au bout de deux années, la jarre endommagée s'adressa au porteur d'eau, au moment où celui-ci la remplissait à la source.

"Je me sens coupable, j'ai honte et je te prie de m'excuser."

"Pourquoi ?" demanda le porteur d'eau. "De quoi as-tu honte ?"

"Depuis 2 ans, à cause de cet éclat qui fait fuir l'eau, je n'ai réussi qu'à porter la moitié de ma cargaison d'eau. Par ma faute, et malgré tous tes efforts, tu ne livres à notre maître que la moitié de l'eau. Tu n'obtiens pas la reconnaissance complète de tes efforts", lui dit la jarre abîmée.

Touché par cette confession, et plein de compassion, le porteur d'eau répondit : "Pendant que nous retournons à la maison du maître, je te demande de regarder les fleurs magnifiques qu'il y a au bord du chemin".

En montant la colline, la vieille jarre pu voir sur les bords du chemin, de magnifiques fleurs baignées de soleil. Cela lui mit du baume au cœur. Mais à la fin du parcours, elle se sentait toujours aussi mal parce qu'elle avait encore perdu la moitié de son eau.

Le porteur d'eau dit à la jarre "Tu t'es rendu compte qu'il y avait de belles fleurs uniquement de ton côté, et presque aucune du côté de la jarre parfaite ? J'ai toujours su que tu perdais de l'eau, et j'en ai tiré parti. J'ai planté des semences de ton côté du chemin, et chaque jour tu les as arrosées. Grâce à toi, pendant 2 ans, j'ai pu cueillir de magnifiques fleurs pour décorer la table du maître. Sans toi, jamais je n'aurais pu trouver des fleurs aussi fraîches et aussi belles."



VOUS SOUHAITEZ
ATTEINDRE UN
OBJECTIF ?



De quoi s'agit-il ?

Le coaching est une méthode efficace, qui permet au client de se poser les bonnes questions, et donc de trouver SES bonnes réponses.

VOUS RENCONTREZ
UNE DIFFICULTÉ
PERSONNELLE OU
PROFESSIONNELLE ?



Modalités ?

Sur rendez-vous : entretiens individuels physiques et/ou téléphoniques.

VOUS CHERCHEZ
UNE ALTERNATIVE
AUX METHODES
TRADITIONNELLES ?



Durée et fréquence ?

Les entretiens durent une heure, à raison d'un rendez-vous par semaine en moyenne le 1^{er} mois.

Le nombre d'entretiens est fixé à la signature du contrat, 3 forfaits proposés.

OSEZ LE
COACHING !



Tarifs ?

1 heure de coaching : 70 euros.

Tarif dégressif au forfait.

Qui suis-je ?

Coach certifiée par l'ICI de Genève, je suis experte en efficacité personnelle et professionnelle.

Je suis également formatrice spécialisée en développement personnel et praticien PNL.

 www.coachingsavoie.com

 13 Place de Confians, 73200 Albertville

 contact@frederiquelemoine.fr

 06.88.82.28.32