

Je dédie cet ouvrage à tous ceux que j'aime : famille, amis, rencontres... Vous avez tous fait ce que je suis... Merci !

Pour ceux qui veulent faire un changement authentique en eux, afin de les aider à vivre et à se dépasser.

À ceux qui veulent faire une évolution spirituelle.

À ceux qui veulent aider les autres d'une façon ou d'une autre, permettre l'entraide et l'échange.

Il est nécessaire de commencer par soi-même, s'aimer soi-même pour ensuite pouvoir distribuer.

Toute évolution commence à sa source, c'est-à-dire depuis sa conception, pour ensuite comprendre et évoluer.

Chaque être doit à nouveau passer par ses souffrances et les supprimer pour ainsi mieux comprendre celles des autres.

Chaque être doit apprendre à dialoguer avec lui-même, afin de mieux se connaître.

Chaque être doit devenir libre, libre de ce qu'il est, pense et désire. Il ne doit plus être asservi à quelque chose ou quelqu'un, à son passé, à son devenir.

L'amour humain n'est pas le substitut de l'amour divin, il nous aide à aller plus haut et à approcher cet amour inconditionnel ! Il en est l'extension...

Ceci a été ma vérité quand je l'ai écrite. Nous passons par des stades d'évolution et ma vérité à cette époque. Nos souffrances non dépassées nous apprennent à voir plus clair en nous et nous devenons plus conciliants au fur et à mesure des étapes. MERCI pour ce chemin... mes livres en relatent d'autres. Que la PAIX soit avec nous...

Souvent dans mes livres, mes poèmes, je tutoie, car celui que tu es est un autre moi-même, un ami (e), un frère, une sœur, qui comme moi partage un chemin spirituel quel qu'il soit. C'est surtout un don d'amour, sur un chemin d'amour. Que ce chemin est beau ! Il est sans condition. C'est cet amour-là que nous devons donner pour devenir inconditionnels et aider le monde à devenir lui-même, dans l'amour total ! AIMER !

# Introduction

Au début de notre évolution, nous sommes en conflit avec nous-mêmes et nous devons faire la part des choses de ce qui est en nous, apprendre ainsi à les dompter.

Petit à petit le combat devient moins dur, nous pouvons ensuite le laisser complètement de côté. Nous avons trouvé notre place, ce n'est plus qu'une simple remise en question qui se fera dans la douceur.

Nous atteignons un peu plus notre divin, en passant par l'amour humain. Celui-ci permet nos dépassements, notre perfectionnement, nous apprend à connaître notre valeur.

Il est un choix dans sa pureté de sentiments. Il nous aide à rejoindre notre but, sans jalousie, sans contrainte, en rendant l'autre libre.

Nous passons par tous les stades, chaque rencontre nous fait avancer dans l'espace que nous atteignons. Cela prend du temps, de la persévérance, de l'amour pour nous-mêmes et pour les autres.

Chaque expérience, chaque épreuve est un pas franchi vers un autre sommet, vers une vie plus amour.

Je ne dis pas que cela est facile, c'est même très dur... mais nous puisons l'amour dans les êtres qui se sont réalisés (sans les pirater) et ils déversent sur nous leurs bienfaits.

Nous découvrons de plus en plus d'êtres qui atteignent une évolution plus grande, en rapport à ma propre évolution. Je deviens apte à partager avec ces êtres plus d'amour inconditionnel ; ils sont plus vrais, plus purs, plus humbles. Ils commencent l'ascension de la vraie sagesse ! Avec eux, je peux atteindre l'Univers sans support et ressentir tout l'Infini ! Je deviens le Un Divin ! Pour attirer les choses à soi, il faut être en harmonie avec elles !

Avancer dans l'amour, devenir inconditionnel n'est pas chose aisée et le vivre tous les jours est pratiquement impossible, mais nous apprenons à travers les êtres que nous rencontrons ; nous faisons un pas supplémentaire à chaque rencontre amoureuse ou amicale. Chaque personne sur notre chemin nous apporte une part considérable dans notre avancement. À travers eux, nous dépassons nos souffrances, nous arrivons à comprendre ce que nous cherchons.

Chaque être dans son évolution a contribué à cette montée sur le chemin que nous avons entrepris de gravir. Par chaque rencontre nous recevons une leçon, un enseignement qui nous permet d'accéder à l'étape suivante. C'est par l'amour que nous arrivons à franchir toutes les étapes. Sans amour, il n'y a pas d'évolution, il n'y a pas de parcours.

Tout changement dans l'évolution de notre vie nous apprend à aimer. L'amour, lui, doit évoluer... Nous passons par tous les stades et reprenons notre vie depuis le début... l'enfant... l'adolescent... la femme ou l'homme... la mère... pour arriver à l'inconditionnel. Tous ces dépassements nous conduisent sur notre chemin.

Au début, nous croyons régresser, l'enfant passe encore... mais l'ado, cela surprend et l'on se demande ce qui arrive ; notre vie est tellement chamboulée !

Nous devons passer par tout cela pour intégrer l'amour dans sa totalité. (C'est ce qu'il m'est arrivé en tout cas). Nos réactions sont surprenantes et ne sont peut-être pas bien comprises... j'ai même été l'enfant de ma fille, elle m'a aidée à remonter la pente, mais elle a souffert aussi.

Bon courage pour ce chemin sublime que vous avez entrepris ; ne baissez pas les bras, le bonheur est à chaque virage, à chaque croisement, il est de plus en plus intense... il devient JOIE !



## **Chemin**

Sur un chemin de guerre  
Un jour je suis partie  
Ne sachant pas très bien  
Où il conduisait.

Je l'ai pris sans chercher à comprendre,  
On me l'a désigné  
Et suis partie sans rechigner,  
Ni analyser.

Puis viennent les difficultés,  
Les souffrances non désirées  
Et l'on se demande  
Pourquoi tous ces détours.

Le chemin le plus simple  
Est droit, sans fatigue,  
Douceur et bonheur...

Non, toi tu entres en guerre  
Contre toi-même,  
T'infligeant des souffrances sans fin  
Et tu restes sur ta faim  
De rejoindre l'infini  
Car tu n'as pas encore fini.  
Tu as pris le chemin le plus escarpé  
Mais tu dois avancer  
Ce chemin de guerre, ce combat  
Tu le mènes en toi  
Pour assumer ton « MOI ».

Quand tu auras éliminé  
Toutes ces impuretés  
Que tu as accumulées  
Depuis tant d'années...  
Parfois des milliers...  
Tu vas pouvoir enfin t'aimer.

Et là avec sagesse, tu comprendras  
Que ce chemin est merveilleux.  
Même s'il reste encore des chagrins,  
Des souffrances sans fin,  
Tu as touché du doigt le bonheur,  
Tu fais rayonner ton cœur.  
Tu sais que ce n'est pas vain,  
Ce que tu as traversé est divin  
Car tu as progressé  
Sur ce sentier embourbé !  
Regarde maintenant comme cela est facile...  
Mais attention au caillou qui te fera trébucher !  
Ne te crois pas encore au sommet...

Tu graviras d'autres cimes...  
Ce chemin est long, fallacieux  
Et combien délicieux.

Il faut te surpasser, si tu veux y arriver.  
N'oublie pas que l'amour est notre seule destinée.  
Mets-en à chaque instant,  
À chaque grain de sable, donnes-en.  
Ne laisse jamais ton cœur en détresse,  
Qu'il soit promesse.

Tends la main pour cueillir  
Le fruit de ton avenir,  
Vois comme il est délicieux  
C'est merveilleux.

L'amour qui resplendit dans nos cœurs,  
Ne jamais s'en séparer...  
Car il nous aide à monter sur ce chemin sublimé.  
Sans lui nous ne pourrions pas atteindre la première étape.  
Dans nos peines, nos chagrins, nos faiblesses, nous serions  
toujours,  
Alors que maintenant, nous voyons le jour.

Il faut continuer d'avancer et à l'autre sommet se propulser.  
L'amour est plus beau, plus grand, le soleil plus  
rayonnant...  
Ils te donnent la force de progresser  
Pour ainsi mieux aimer.

Vivement l'autre cime,  
La lumière est plus lumineuse

Et l'amour plus intense,  
Même si son retour t'est refusé  
Tu dois le rayonner.

Avance toujours vers le bonheur, il est dans ton cœur.  
Ce chemin un jour va s'arrêter et tu vois ta vie défilier...  
Puis la Lumière surgir...  
Là tu comprends que ce chemin n'est pas vain  
Car tu es dans la joie et la félicité de la Divinité.

Tu auras d'autres chemins à poursuivre,  
Choisis un autre plus facile...  
Tu sais que celui qui t'avait fait te propulser  
Est celui qui aujourd'hui t'a mené la vie dure,  
Mais que tu endures avec bonheur  
Car tu sais que tu as l'Éternité  
Pour AIMER...

Chaque mot, chaque page que j'écris sont pour moi un moyen d'avancement, un départ de guérison. Si je peux vous aider comme j'ai été aidée, alors les mots ne sont pas vains. Il y a toujours une source d'inspiration dans ce que je lis, dans ce que je vis et dans ce que vivent les autres. Vous trouverez vous aussi votre propre inspiration, votre propre guérison, car chaque mot est une méditation, est une prière ou ce que vous désirez qu'ils soient.

Que chacun puise sa source dans son cœur, son âme, son conscient et subconscient. Chacun est une source qui mène à la Source Première.

Tu nais d'une étoile,  
Cette étoile est Dieu,  
Tu es une poussière de cette Étoile,  
Tu es une partie de Dieu,  
Tu es Dieu,  
Tu es une divinité,  
Cette divinité est une source  
Qui vient de la Source Originale,  
Qui relie chaque être à cette Source Divine.

C'est à partir de cette compréhension que l'on arrive petit à petit à franchir étape par étape sans vouloir les dépasser. C'est en gardant la conscience que chaque parcours est nécessaire que l'on acquiert la compréhension de celui de l'instant et qu'il serait dangereux de passer au suivant avant d'être totalement compris.

Ce travail sur soi est nécessaire et chaque passage douloureux doit être un dépassement. Nous ne pouvons pas vivre dans la souffrance perpétuellement, mais nous sommes obligés de passer par elle pour la faire disparaître, nous relier en nous-mêmes afin de laisser resurgir le meilleur de soi.

Ce chemin que nous avons entrepris est un chemin d'amour véritable ; il nous aide d'abord à nous aimer, car nous ne nous croyons pas aimés, nous sommes « indignes » d'amour. C'est ce que l'on a voulu nous faire croire depuis notre enfance.

Nous avons même eu peur de donner trop d'amour à nos enfants, mais peut-il y avoir trop d'amour ? Nous le canalisons mal à cause du manque d'amour que nous avons reçu. Nos

enfants et petits-enfants en donneront certainement davantage, car pour eux l'amour, est gratuit, il ne s'achète pas.

Avec mes petits-enfants, tout est simple. Un jour Vivien m'a dit : « Tu sais Mamy, on s'aime pour toujours ». « Oui mon chéri, on s'aime pour toujours » et quand il est désagréable en partant je lui rappelle : « Tu sais qu'on s'aime pour toujours » et il sourit.

Nans, lui aussi sait tout l'amour qui nous lie, l'amour n'a pas à donner de preuve. Il est. Il nous aide à traverser les épreuves, des uns comme des autres et ce petit en a déjà beaucoup, mais avec notre amour nous l'aidons, le soutenons pour alléger ce chemin difficile qu'il a déjà entrepris. Notre amour ne doit pas faillir.

Maïlys est un don d'amour !

Sommes-nous capables d'être comme ces petits enfants qui donnent sans compter ?

Nous apprenons à nos enfants l'intérêt quand nous leur offrons un cadeau s'ils sont sages, s'ils aiment leurs parents ou grands-parents. Ils savent discerner : Amour = Cadeau. Nous les déformons. Nous pouvons leur donner un cadeau, mais ce cadeau doit être gratuit, tout simplement pour le plaisir et non pour se faire pardonner. C'est à nous de leur apprendre l'amour sans condition, car au départ, eux sont sans condition ; ils sont purs, ils sont parfaits, c'est nous qui les rendons imparfaits.

*« La perfection est dans cette fleur, dans cet enfant... Au départ, ils sont parfaits. »* –B. Amez Bertolino « La Perfection. Je suis un Océan »

Une étude sociologique a été réalisée en Amérique sur des enfants de trois ans. On a muni chaque enfant d'un enregistreur tournant pendant plusieurs heures. Tous les messages audibles ont été enregistrés durant deux semaines. Les chercheurs ont ensuite récupéré les cassettes et ensuite analysé et classifié les messages reçus par ces enfants. Ils ont ainsi découvert que 85 % des messages comprennent des mots tel que « arrête », « non », « ne fais pas ». Mais surtout 85 % de ces messages contenaient l'évaluation fondamentale suivante : « Tu n'es pas assez bon, tu n'es pas OK tel que tu es, tu ne vaux rien ».

*« Aucune rencontre n'arrive par hasard. »*

-Kay Pollak, éd. Jouvence

C'est comme cela que nous enfouissons dans notre subconscient toutes les fausses mémoires sur nous-mêmes et nous les faisons nôtres jusqu'au point de gâcher notre existence et même d'en mourir.

Nous devons éliminer toutes ces pensées qui ne sont pas bonnes pour nous, car chaque fois qu'une personne de notre entourage nous fera une remarque désobligeante, elle nous renvoie à l'image que nous nous sommes faite.

Les fausses mémoires sont les mémoires de ce que nous sommes qui ont été transmises par nos ancêtres de génération en génération jusqu'à sept générations et même plus. Nous les croyons vraies et elles font notre personnalité. Nous savons pourtant qu'au fond de nous est un autre être que nous avons peur de montrer. Cet être différent serait incompris, mais il devient lui-même et arrive à s'exprimer.



## La Tempérance

Dans tes mains tu détiens  
La clef de la tempérance.  
Ouvre la porte de ta conscience  
Et module tes désirs, tes passions  
Ne perds pas la raison.  
Tu as tout en toi  
Pour réagir, ne sois pas somnolent  
Mais laisse ton cœur découvrir  
Ce que valent les désirs.  
En toi il faut réagir  
Ne t'emporte pas dans les passions  
Mais sois modération.

Pense que dans ton cœur  
L'amour sera meilleur.  
Tu ne seras plus aveuglé,  
La lucidité tu auras retrouvé,  
Car tu apprends à dominer  
Tout ce qui t'empêche d'avancer.

Sois dans la tempérance,  
Elle est la porte de l'espérance.

Elle te conduit vers une sobriété  
Qui n'a rien d'exalté.  
En toi entre une paix profonde  
L'amour, lui peut s'échanger  
Pour atteindre la divinité.

La passion doit devenir modération,  
Ne garde pas en toi, désirs non assouvis  
Tu dois être respectueux des lois,  
Reste dans ta foi.

Quand tu auras trouvé  
Ce qui à ce jour te dominait,  
Tu auras allégé tes passions  
Et bénéficié d'une paix profonde.

Cherche en toi, laisse cette chaleur paisible  
Pénétrer ton âme,  
Laisse-la te réaliser.  
Ton chemin sera plus facile  
Et la vie moins difficile,  
Tu parviendras à une sagesse,  
Ton cœur sera largesse.  
Que de bonheur en perspective,  
Tu auras la sérénité  
Et seras propulsé  
Dans un état meilleur,  
Empli de senteur.  
Tu auras compris qu'en mettant  
La tempérance en toi,  
Tu auras freiné tes passions, tes désirs  
Les rendant moins stériles,

Mais les modulant afin d'aller  
Au bout de tes aspirations  
Dans une paix profonde,  
Et atteindre ainsi, un bonheur fécond !

Ce n'est pas toujours facile d'aller au bout de nos désirs, cela demande de nombreuses années avant de les voir se réaliser. La patience, la tempérance, le dépassement, l'amour nous y conduisent chaque jour. Le bonheur et la joie sont au bout de la route... Je ne dis pas quelle route, nous en avons plusieurs à prendre pour arriver à l'un des sommets. À nous de découvrir par nos expériences, celle qui nous conduira au bonheur.

Mais qu'est le bonheur ?

Il a de multiples façons ; tout peut être bonheur. Un jour un déclic, hop... il submerge ton cœur, comme cela... par amour, tout simplement, car tu l'as laissé entrer ; tu lui as donné cette permission, tu as ouvert la porte... Tu ne sauras pas quand il va arriver, mais quand il sera là, tu le contempleras, ton être va rayonner, ton âme va se délecter de ce bonheur. Tu auras une énergie tellement puissante qu'elle se communiquera. Fais attention, car le bonheur est fragile ; aime-le, protège-le, ne permets à personne de le tarir, il est ta vérité et elle seule compte, même si elle n'est pas comprise... l'autre a sa propre vérité, respecte-la aussi. Le bonheur est essentiel, il doit briller tel un rayon de soleil à travers toi, se disperser dans ton entourage et atteindre ainsi une plus grande échelle.

Je suis responsable de mes pensées et de mes désirs. J'ai appris la tempérance, j'ai appris à aimer. J'ai changé mes pensées vis-à-vis des autres.

J'ai vu à travers cela les autres changer envers moi. Je suis devenue tolérante et eux aussi.

Je ne vivais que dans la peur de ne pas être aimée et je n'étais pas vraiment aimée. Mais en changeant, je suis devenue « Amour » et j'ai reçu l'amour. J'ai reçu au centuple ce que mon cœur donnait, me procurant joie, bonheur, paix, sérénité.

Tout n'est pas acquis, nos pensées changent sans arrêt, nos désirs changent et nous évoluons à un autre niveau. En attendant, ne brûlons pas les étapes ; avançons dans la joie, dans chaque joie qui est offerte. Il en sera ainsi constamment.

## Vivre

Avant d'intégrer cette belle parole d'Emmanuel sur la liberté que je vais vous citer, nous devons d'abord assimiler le programme que nous voulons développer en spiritualité, pour y accéder.

*« La liberté n'est pas une illusion.  
La liberté est la manière naturelle d'être  
C'est votre droit de naissance  
C'est votre domicile. »*  
Emmanuel

Nous sommes tous prisonniers de nos pensées ; leur élimination nous entraîne dans un tourbillon de bonheur, de paix ; elle gonfle notre cœur de joie.

L'élévation entraîne l'unité avec Dieu. Dieu et moi sommes un. Dieu attire les cœurs tristes pour leur donner l'amour nécessaire à leur développement afin de les rendre libres.

Libre de leurs actes,  
Libre de leur cœur,  
Libre de leur vie,  
Libre de leurs pensées,

Libre de toute contrainte, car ils ont le choix  
Le choix et la liberté de choisir leur vie  
Désespoir ou espoir,  
Haine ou amour,  
Peine ou joie,  
Anéantissement ou acceptation,  
Lassitude ou courage,  
Mort ou vie,  
Et  
Amour et Bonheur !

La liberté n'est pas une illusion. J'avais l'illusion du bonheur, de la réalité.

J'avais trois enfants, un mari, une maison, mais c'était l'illusion du bonheur. C'était le bien-être, mais pas le bonheur. Maintenant j'ai la liberté, le choix, la paix. J'ai toujours trois enfants et même trois petits-enfants, un mari, plus de maison, mais ils ne sont plus une illusion du bonheur, ils sont bonheur.

Dieu m'a enlevé à ma tristesse pour me donner la liberté et le choix de vivre en harmonie.

Harmonie avec Dieu,  
Harmonie avec moi-même,  
Harmonie avec la vie.

L'Harmonie est la perfection,  
La joie est la perfection,  
Le bonheur est la perfection,  
L'amour est la perfection,  
L'amitié est la perfection,  
La nature est la perfection,  
La beauté est la perfection.

À travers la vie de tous les jours, l'accumulation des soucis, des peines, la pureté des sentiments peut atteindre une certaine perfection, même à travers leurs émotions, quelquefois leurs souffrances.

Atteindre la perfection ce n'est pas être parfait, mais elle est un tout mélangé d'amour, de beauté. La perfection est un tout ! Qu'est-ce qu'un tout ?

Un tout est un mélange défaut et aussi qualité,  
Un tout est les ténèbres et la lumière,  
Un tout est l'homme et Dieu,  
Un tout est le désespoir et l'espoir,  
Un tout est l'anéantissement et le courage,  
Un tout est le repos et le travail,  
Un tout est le redressement, prendre conscience de la vie  
De cette vie et celle des autres,  
Un tout est la conscience de l'humanité,  
Un tout est la conscience que l'amour est,  
Un tout est la conscience que Dieu est,  
Que Dieu est Amour et que nous devons devenir Amour.

L'AMOUR est l'unité Homme-Dieu,  
L'unité de deux êtres dans une même communion,  
C'est le rayonnement, la bonté, la chaleur humaine.  
L'Amour est le partage, la tendresse, la gentillesse,  
L'Amour est la communication, aller vers les autres,  
Tendre la main, c'est donner et recevoir.  
L'Amour est un regard chaleureux, un encouragement,  
L'Amour est savoir s'accorder du temps,  
C'est l'élan, la spontanéité, c'est être ouvert,  
Ouvert à l'Amour que tu reçois,  
Ouvert à l'Amour que tu donnes,  
Ouvert à la vie.

La vie est une ouverture très vaste, il y en a pour tous. Chacun peut puiser dans l'énergie de la vie, donner le meilleur de lui-même.

La vie est une chose merveilleuse pour qui sait la prendre à pleines mains.

La vie est un outil, un instrument pour façonner cet être qui est l'homme, le faire devenir un être merveilleux.

La vie est juste l'instant présent, ce n'est pas courir derrière des chimères, mais vivre le bonheur donné à tout moment.

La vie est ce que nous désirons qu'elle soit.

La vie c'est devenir conscient !

Conscient de ce que tu es,

Conscient de ce « moi » profond,

Conscient que tu es et que tu sais t'affirmer... non pas en jouant des coudes ni en piétinant les autres, mais seulement par ton rayonnement personnel, non pas par la peur qui engendre la violence, mais par la sérénité, l'aisance.

Un être conscient régite toute chose, peut faire face à toutes les situations.

Conscient de son unité avec Dieu.

Dieu est en chacun, nous tous sommes un fragment du Dieu Unique.

Conscient que nous sommes petits et vulnérables. Nous puisons notre force en Dieu, en nos pensées devenues positives, en notre combativité.

La combativité c'est regarder chaque chose avec lucidité, faire face aux événements.

La combativité c'est découvrir ce qui est au fond de soi, progresser, aller de l'avant.

La combativité, c'est s'ouvrir à l'amour et le transmettre.

La combativité c'est vouloir réussir sa vie et accomplir ce que l'on désire le plus.

Réussir sa vie,  
Accomplir son destin.

Il n'y a pas d'échelle sociale face à l'accomplissement,  
Il y a l'homme et son Créateur.

Créateur de l'univers,  
Créateur de toute chose,  
Créateur de la vie,  
Créateur de l'Amour, de tout ce qui est palpable  
Qu'on ne voit pas, mais qu'on sent.

Sentir la puissance de Dieu en nous, en notre vie.

Sentir ce bonheur qui nous envahit, cette paix profonde envers nous-mêmes et l'humanité. Cette paix qui est sans révolte, car celle-ci fait engendrer la peur, la haine, la guerre... Nous devenons le soutien de la Paix.

La paix met l'amour dans les cœurs.

La paix aide l'homme à devenir lui-même, pas la personnalité qu'il laisse paraître, mais ce qu'il est au fond de lui.

Qu'est-il au fond de lui ?

Qu'il cherche, il trouvera... laisse jaillir cette source inépuisable qui est en toi. Regarde en toi, remonte le négatif et laisse paraître la lumière. Tu peux, mais il faut vouloir !

Vouloir réagir à cette vie médiocre qui te gouverne,  
Vouloir effacer tout ce passé pour ne penser qu'au présent,  
Vouloir vivre dans la lumière au lieu des ténèbres,

Vouloir l'élévation, la joie, au lieu de l'enfoncement et la tristesse,

Vouloir vivre le bonheur !

Le bonheur est un état d'esprit de croire que tout va bien, même si tout va mal. C'est l'état d'esprit qui engendre le bonheur ou le malheur.

Le bonheur est dans chaque petite chose de la vie : un papillon, une fleur, un paysage, un enfant, la tendresse.

Le bonheur, c'est un sourire, un cœur pur, une amitié, l'amour.

Le bonheur se multiplie tout au long de la journée.

Il change tes sentiments en bonheur au lieu d'agressivité, tiraillement, colère.

Le bonheur c'est la paix et la joie.

La joie est la contribution du bonheur.

La vie peut être vécue dans la joie,

Chaque action doit être source de joie.

La joie de donner chaque instant de sa vie pour ceux que l'on aime.

La joie de faire plaisir par un cadeau, un geste de tendresse.

La tendresse est un geste d'amour,

La tendresse se traduit tout au long de la journée par mille petites attentions.

La tendresse est un nouveau-né, c'est la joie de sa mère,

La tendresse est la main de ce vieillard, de ce malade,

La tendresse c'est la caresse que je leur donne, le sourire, l'encouragement que je leur fais, les remerciements que je reçois.

La tendresse, c'est l'élan de mon cœur vers ceux que j'aime : ma famille, mes amis,

La tendresse, c'est la caresse de mon regard sur mes enfants,

La tendresse, c'est le repas que je prépare pour eux.

La tendresse est une façon de communiquer, nous n'osons pas dire par peur de blesser ou par timidité, souvent les deux. Ne blesse-t-on pas plus en ne disant rien ?

La communication peut se faire par lettre, par geste ou un regard. Ne pas enfouir ses sentiments ; si c'est la colère, il vaut mieux l'exprimer ; l'amour, toujours le communiquer...

La communication résout bien des problèmes et transforme des êtres qui se déchirent en des êtres heureux. On n'obtient rien sans communication, s'il y a un refus, la prochaine fois sera la bonne. Tout peut arriver, il suffit d'y croire !

Croire à la vie, au bonheur, à l'amour,

Croire en l'humain,

Croire que le monde sera meilleur,

Croire que tout s'accomplira un jour. Il y a un commencement et une fin, le pire ne peut durer toujours... Il y aura un autre jour ; il y a douleur et bonheur.

Croire à un Dieu juste et bon. Dieu n'est pas châtement, mais amour,

Nous sommes à l'école de l'éternité.

Croire en toi, à ce que tu fais ou feras,

Croire en ta vérité !

Ma vérité est une force et une puissance d'expression,

Ma vérité est la paix,