



Faites-le avec ... plaisir

Durant la belle période estivale les plaisirs se présentent à nous abondamment et de multiples façons. Pour beaucoup c'est la période des vacances, moment tant attendu dans l'année. La peau respire, les sens exultent, les responsabilités prennent congé, la nature est généreuse de vie, d'odeurs de fleurs et de fruits, les longues journées invitent à la douce farniente jusque tard le soir.

Le plaisir a de tout temps été au centre de la motivation humaine. Lorsqu'il est au rendez-vous la vie est facile et agréable, et les moments difficiles sont surmontés plus aisément. **Il est en quelque sorte le baromètre de notre bien-être.**

Selon Yves Saint-Arnaud\* le plaisir peut se définir comme étant la jouissance de l'équilibre physique, psychologique et spirituel propre à l'être humain. C'est ce **plaisir sain** qui protège la santé, favorise la guérison et qui fait partie du sentiment précieux de bonheur. En conséquence nous avons tout intérêt à lui donner une grande place dans notre vie.

Un peu comme Astérix l'a fait avec la potion magique, je vous invite à « tomber dedans » le plaisir, à entreprendre un petit voyage pour aller à la rencontre de votre plaisir, pour stimuler en quelque sorte ce muscle. La magie ne tardera de se manifester !

Ce petit voyage vous emmène dans votre quotidien pour recueillir les perles du plaisir. Facile, n'est-ce pas ? Banal ? Non. Toute la force s'y trouve. Allons voir comment. D'abord regardez autour de vous : que voyez-vous de plaisant dans votre environnement ? Et que pouvez-vous faire pour ajouter à ce plaisir ? Exemple : une toile d'araignée s'est installée au coin du balcon et le soleil s'y reflète. Elle est magnifiquement tissée, d'une délicatesse incroyable, et sa forme est celle d'un mandala. Pendant quelques secondes vous l'admirez et décidez de la laisser là, en passant outre votre réflexe de faire du ménage. Et de un.

Continuez avec une tâche courante, laver la vaisselle par exemple, vous plongez les mains dans l'eau, c'est agréable. Tiens, ça vous fait penser à la mer et le plaisir que vous avez eu à nager et à marcher dans le sable. Du coup la scène se déroule dans votre tête, vous y êtes ! Un sourire s'esquisse sur votre visage, pendant que – mine de rien - vos mains continuent à laver la vaisselle. Et voici la deuxième perle.



Maintenant vous pensez à une de vos capacités, disons votre capacité d'avoir des idées pour solutionner des situations en apparence perdues. Qu'est-ce qui vous plaît dans cette force, et comment pouvez-vous augmenter cette sensation agréable ? Peut-être êtes-vous en contact avec votre créateur intérieur dans ces moments-là, et votre estime de vous bondit en flèche ? Prenez le temps d'y goûter avec reconnaissance. Et de trois.

La prochaine étape du voyage vous invite à prendre une décision que je me permets de vous suggérer : choisir le plaisir comme une valeur importante dans votre vie. Et pour aller plus loin d'y ajouter une croyance du style : pour moi le plaisir me suit partout dans ma vie, ça m'aide tellement à me la rendre agréable. Et savourez le plaisir de pouvoir choisir ! Quel magnifique pouvoir ! C'est la quatrième perle !

Vous entrez maintenant dans une grotte souterraine, là où sont cachés vos trésors. Vous ouvrez le coffre placé là, et les contemplez un à un, ces trésors qui sont vos richesses bien à vous et font preuve de votre unicité. Allez, nommez-les, admirez-les, ça brille fort ! À les contempler de la sorte on dirait qu'ils grandissent, qu'ils vous remplissent au grand complet. Quel plaisir, quel émerveillement ! Et de cinq, mais ici il vous est impossible de vous limiter à une seule perle, ce n'est pas compliqué, vous les ramassez toutes.

Finalement vous voici dans la dernière étape du voyage. Riche et chargé de vos perles vous souhaitez les partager avec d'autres personnes pour multiplier vos plaisirs. Vous en choisissez une, par exemple votre curiosité. Vous décidez de la partager avec la jeune voisine qui joue souvent seule devant sa maison. Du coup votre perle partagée allume le cœur et l'univers de cette enfant, vous le constatez dans son visage. Et là votre cœur se remplit à votre tour d'une grande joie, qui est la grande sœur du plaisir. La perle a grandi, et elle est devenue toute légère. Quel privilège ! Votre collier de perle est complet et comblé, votre cœur rempli de joie.

En rentrant à la maison vous décidez d'aller sur votre balcon, voir s'il y aurait pas quelque chose de plaisant à découvrir....

\*La guérison par le plaisir, Novalis, 2002.

Heidi Spühler, B.Sc., Coach en PNL,  
Services de coaching professionnel et personnel, formation  
[heidi@alifera-coaching.com](mailto:heidi@alifera-coaching.com), [www.alifera-coaching.com](http://www.alifera-coaching.com)  
Téléphone 514.498.2525