

Dr Anne **van Stappen**

Mon cahier poche



*Je cultive
ma joie de vivre*

Illustrations de Jean **Augagneur**

jou**vence**
EDITIONS

De la même auteure aux Éditions Jouvence :

Mon cahier poche : Je m'affirme et j'ose dire non

Mon cahier poche : Je pratique la Communication NonViolente

Petit cahier d'exercices de bienveillance envers soi-même

Ne marche pas si tu peux danser

Petit cahier d'exercices de Communication NonViolente avec les enfants

Dans la même collection **Mon cahier poche**

Mon cahier poche : Je m'estime, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

Mon cahier poche : Je lâche prise, Rosette Poletti et Barbara Dobbs

*Mon cahier poche : Je me libère des poids qui me pèsent,
pour mincir enfin !* Sandrine Gabet-Pujol et Aude Jaubert

Mon cahier poche : J'écoute ce que mon cœur veut vraiment,
Isabelle Wats

Mon cahier poche : Je définis les couleurs de ma personnalité,
Vanessa Baudin

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Édition revue et augmentée du *Petit Cahier d'exercices
pour cultiver sa joie de vivre au quotidien*

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN : 978-2-88911-941-7

Maquette de couverture et intérieure : Frank Pitel [grad-design.fr]

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous pays.

Dans un monde de plus en plus stressant, complexe et incertain, serait-il possible de cultiver sa joie de vivre ?

Pourrions-nous, alors que notre ciel est trop souvent grisé par de mauvaises nouvelles, rayonner d'enthousiasme et être porteurs d'un dynamisme fécond tout en étant conscients des réalités qui nous entourent ? **Oui.** Et cette lecture vous invite à l'expérimenter.



Nous allons explorer ensemble la vraie joie, celle qui dure et ne contient pas en elle le germe caché de ses contraires (dépression-démission-désolation). Cette joie subtile jaillit de l'art de repérer, savourer, cultiver et préserver les beautés de la vie, en soi et à l'extérieur. Elle s'enracine dans l'audace d'avoir des rêves et d'être pleinement soi-même, se fortifie dans la présence à soi et à l'instant, s'épanouit dans la capacité de s'émerveiller, de donner et d'aimer, de recevoir et de se laisser aimer, tout en étant respectueux du vivant en soi et autour de soi.

Cultiver sa joie, c'est avant tout comprendre que les enthousiasmes les plus stables trouvent leur source dans l'être. C'est découvrir la puissance libératrice qui survient quand on passe du culte des biens à celui des liens :
lien à soi et lien à l'autre.



Pour vivre la joie au quotidien, il s'agit de mettre en jachère notre consommation consolatrice, afin de développer notre **intérieurité fondatrice**.



Pour cela, lançons-nous dans la culture de notre jardin intérieur ! Et, même si nous avons des vies hyperactives, ralentissons quelque peu notre rythme, afin de passer du faire à l'être et de troquer la quantité pour la qualité...

Dans cette époque où le matérialisme à outrance menace l'intégrité de notre espèce et a échoué dans sa tentative de rendre l'homme épanoui, cultiver sa joie de vivre devient un enjeu sociétal. Et c'est avant tout en soi-même que chacun(e) peut cultiver les graines de sa joie.

Mais c'est un art, un travail à accomplir ! Il s'agit d'apprendre à jubiler grâce à ce que l'on est plutôt que grâce à ce que l'on a.

Alors, allons-y ! Et comme ce qui se lit s'oublie et ce qui se vit se grave, empoignez vos bûches et râpeaux et commencez par désherber et biner votre lopin de terre...





Tout d'abord, définissons ensemble les différentes formes que peut prendre la joie de vivre au quotidien !