

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

## AMOUR, DON ET SERVICES AUX AUTRES

L'important n'est pas tant ce que nous faisons, l'important c'est l'amour avec lequel nous le faisons.

QU'Est-ce QUE L'AMOUR ???

L'AMOUR désigne un sentiment d'affection et d'attachement envers un être ou une chose et qui pousse à rechercher une proximité physique, spirituelle ou même imaginaire avec l'objet de cet amour.

Il renvoie à un profond sentiment de tendresse, cependant il comprend un large éventail de sentiments différents allant du désir, de l'amour romantique à l'amour familial ou à l'amour platonique en passant par la dévotion de l'amour religieux.

Il peut s'agir donc de l'amour de l'autre, des événements qui nous arrivent dans la vie, l'amour de l'Univers, du grand TOUT qui nous entoure et avec lequel nous ne faisons qu'un !!!

... Donc de l'Amour de soi, avec TOUT ce qui nous compose... nos forces, nos faiblesses, nos imperfections.

L'AMOUR est un acte divin par excellence.

Aimer, étymologiquement, nous renvoie à la notion du don de l'âme ou don de vie.

Cet Amour absolu, de soi, des autres, de tout ce qui est visible ou invisible peut suffire, à lui tout seul, à notre Bonheur.

**Pourquoi ?** Tout simplement parce que nous avons là le flux énergétique le plus puissant qui soit.

Lorsque nous donnons sans compter, sans rien attendre en retour, cette énergie nous revient sur le champ tel un boomerang selon le principe décrit précédemment de l'action/réaction.

L'AMOUR dépasse l'individu, il est ce qu'il y a de plus profond, de plus secret.

L'AMOUR est partout, il assure la cohésion de toute chose, de l'univers, de tous les organismes vivants.

## « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

L'amour est donc un acte divin. Aimer nous renvoie à la notion de don de l'âme (dans amour il y a âme), donc au don de vie.

L'amour est ce qu'il y a de plus profond en nous, il ne s'explique pas, il se vit.

L'Amour est ainsi le plus grand pouvoir qui nous est attribué, mais aussi un des plus difficiles à appliquer au quotidien.

Nous vivons malheureusement dans un monde, une société qui ne nous habitue pas à être dans l'Amour.

La performance, les résultats, la « réussite », ce formatage que nous vivons au travers de notre éducation « bienveillante » nous font oublier ce composant fondamental dans notre vie.

Notre éducation, notre recherche de performance, de répondre aux exigences de notre monde occidental, nous font « oublier » l'Amour dans lequel nous étions quand nous étions des enfants. Nous nous centrons progressivement sur nous-même et ne prêtons plus d'attention bienveillante sur tout ce qui nous entoure.

La nature, notre environnement, les situations que nous vivons, les autres.

Nous comparons, nous jugeons, nous condamnons.

Nous perdons cette merveilleuse capacité de résilience que nous avons enfant.

Ce qu'il y a de merveilleux, c'est d'observer que **plus** on retrouve et que l'on pratique cet Amour au quotidien, **plus** on en voit l'impact dans notre vie.

Cela peut modifier de façon radicale la vision que l'on a de notre monde et donc notre capacité à être heureux.

Un des piliers de cet Amour est donc la notion de DON.

Apprendre à donner sans rien attendre en retour.

De nombreuses études réalisées ont mise en évidence que ces gestes de don, de bonté, impactaient de façon positive notre physiologie. Notamment nos neuro-hormones.

Chaque fois que nous sommes dans le don, la bonté, nous stimulons nos propres défenses immunitaires, MAIS SURTOUT et avant tout, nous augmentons de façon considérable notre sécrétion de **Sérotonine**.

## « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

En effet, il est impossible d'être heureux si nos taux de Sérotonine (ou de tout autre neuro-hormone du bonheur) sont bas.

Or, hormis l'équilibre de notre Intestin grêle, nos taux de Sérotonine dépendront en partie de nos actions bienveillantes.

Plus vous serez dans l'amour, le don, plus votre niveau vibratoire sera puissant et plus ce retour sera conséquent.