

EN RÉSUMÉ

Le bien-être est entre nos mains et à la portée de tous, prenons conscience des différentes médecines douces et naturelles qui existent pour retrouver un équilibre et une paix intérieure, pour que notre corps humain élimine ses toxines et retrouve son fonctionnement naturel.

La pratique de ces méthodes naturelles retrouve peu à peu ses adeptes parce qu'elles ne sont pas agressives sur le corps et n'ont pas d'effets indésirables si elles sont utilisées raisonnablement.

Adoptons la « nature attitude » et profitons de ses bienfaits à pleins poumons !

3 - L'AUTO AMÉLIORATION OU LE SELF-IMPROVEMENT

Cette technique est la meilleure en soi, car elle n'a d'autre théorie que celle de pouvoir attirer à soi les événements positifs. Rien ne peut nuire définitivement à votre réalisation tant que vous le désirez au plus profond de vous-même. Cela paraît tellement utopique que l'on aurait presque tendance à ne même pas s'y intéresser.

Pourtant, tous ceux qui en ont fait l'expérience souhaitent témoigner de son pouvoir incroyable. Je fais moi-même partie de ces gens-là et je vais vous partager ce qui m'est arrivé.

Il y a de cela quelques années, je me suis retrouvé dans une déprime profonde à la suite d'une séparation affective. Je venais d'être largué au bout de neuf années de vie commune. Nous n'avions pas d'enfants, et bien que l'idée traversa mes amis de me dire que cette circonstance était heureux, je n'en fus que plus

offusqué. En fait, nous avions décidé de mettre en route un enfant qu'après tout ce temps, car nous nous étions connus durant nos études, et que nous nous étions promis de les terminer avant d'entreprendre une vraie vie de couple. Nous avions donc été comme les meilleurs amis du monde.

Toutes ces longues années d'examens, de stages et de mémoires à corriger nous avaient épuisés. Mais, notre complicité nous avait aidés à tout traverser avec une joie incommensurable. Il nous avait fallu attendre neuf années avant d'acheter ensemble un appartement et de nous installer définitivement, enfin, ce que nous croyions encore, au moment de la signature chez le notaire.

Et puis, en seulement trois mois, notre vie bascula totalement. Mon amie se sentit déprimée. Elle venait de trouver un travail qui pourtant lui plaisait merveilleusement, mais, sans qu'elle parvienne à s'en expliquer, sa vie lui semblait creuse et sans intérêt. Un beau jour, alors que nous étions dans les préparatifs de mariage, car nous envisagions de nous ma-

rier et d'avoir un enfant, Maryse rentra à la maison après une longue journée de travail et m'annonça qu'elle me quittait. Elle ne sentait pas prête pour le mariage et ne voulait pas perdre son indépendance.

Je n'eus pas d'autre explication.

Il me fallut six mois avant de m'en remettre. Je passais les premiers soirs complètement déprimé à la maison, accroché à un verre d'alcool et à mon paquet de cigarettes que je finissais en à peine quelques heures. Au bout de tout ce temps, je ne voyais presque plus mes amis et mes recherches d'emplois étaient infructueuses.

C'est en recherchant sur Internet une information que je tombais par enchantement sur un site qui proposait l'auto amélioration comme moyen de sortir de toutes les impasses difficiles dans la vie.

Le peu que je venais de lire me paraissait presque infantile et sorti tout droit d'un conte de fées, mais quelque chose en moi me poussait à en savoir davantage. Je décidais d'assister à un stage qui se déroulait dans ma ville la