

sommaire

1

Des vérités premières 8

2

Le simple bonheur d'exister 16

3

J'écris ton nom Liberté..... 22

4

Vivre pleinement le temps présent..... 28

5

À la rencontre de soi 34

6

Se reconnecter à la nature..... 40

7

Retrouver son intelligence intuitive..... 46

8

Magie de la solitude 54

9

Le secret du lâcher-prise 62

10

Éloge du calme..... 68

11

Délicieuse curiosité..... 74

12

Le frisson de l'aventure 82

13

Vers une sobriété heureuse..... 88

14

L'art de la discrétion..... 98

15

Toujours être soi-même..... 108

2

VIVRE PLEINEMENT le temps présent

L'espèce humaine est la seule à avoir des difficultés à se voir en tant qu'espèce. Un chat semble n'avoir aucun mal à un être un chat ; c'est tout simple. Les chats n'ont apparemment aucun complexe, aucune ambivalence, aucun conflit et ne montrent aucun signe de volonté d'être plutôt des chiens.

Abraham Maslow (1908-1970)

Pour entretenir votre calme et votre paix intérieure, faites comme le chat : identifiez la source de votre stress, résolvez le problème une fois pour toutes, allez jusqu'au bout sans relâche et détachez-vous-en définitivement. On ne rumine pas, on ne ressasse pas, on s'en décharge à jamais et le calme revient et votre bien-être avec.

Stéphane Garnier (1974-)



**L'IDÉE DU CALME
EST DANS UN CHAT ASSIS.**

René Char (1907-1988)

Nos animaux peuvent nous renvoyer inconsciemment, mais aussi consciemment ce que nous vivons à l'intérieur de nous, comme le ferait un miroir. Ils peuvent reproduire nos maux physiques et souffrir des mêmes maladies que nous, refléter nos émotions diverses, se montrer tantôt déprimés, tantôt heureux, tristes en fonction de ce que nous traversons et adopter un certain comportement afin de nous montrer ce qui dysfonctionne dans nos relations et même agir de façon délibérée pour nous faire évoluer, grandir, et nous aider à guérir. Ils agissent donc bien, encore une fois, comme des « reflets » de nous-mêmes.

Valérie Lebon (XXI^e s.)



**VOUS VOULEZ VIVRE COMME
UN CHAT ? SOYEZ LIBRE
COMME L'AIR !
ET NE FAITES QUE CE QUE
VOUS AVEZ CHOISI !**

Stéphane Garnier (1974-)

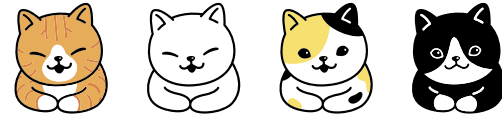
J'ai vécu avec plusieurs maîtres zen. Tous des chats.

Eckhart Tolle (1948-)



**Au plus profond de nous, nous sommes
tous motivés par les mêmes urgences.
Les chats ont le courage de vivre sans
s'en préoccuper.**

Jim Davis (1945-)



J'étais scandalisé. Je fixai mon tas avec insistance pour attirer son attention, mais l'homme ployait sous sa charge et m'invita de la voix à le suivre à l'étage du dessous. Ne comprenait-il rien ? Les humains sont d'une lenteur désespérante pour assimiler le langage des chats. Ils jacassent toute la journée, ont besoin de la parole pour communiquer entre eux. C'est une méthode tellement longue et fastidieuse pour faire passer ses idées, alors qu'un simple félin transmet ses désirs d'un simple clignement de l'œil ou par la transmission de pensée. Une lueur de compréhension illumina enfin son regard.

Christine Lacroix (1959-)

