

Un Bulletin Mensuel

Pour la FEMME en quête de VÉRITÉ...



VOLUME 4 – NUMÉRO 10 – OCTOBRE 2009

**'Si vous
déprimez,
pensez à vous
dire que vous
êtes le résultat
du
spermatozoïde
gagnant sur 400
millions.'**

Jean Philippe Brébion

- Université Yale

Recherche sur le SPM

Voir le lien en bas de
page

Bonjour chère lectrice! Cher lecteur!

Ce mois, je choisis de parler de dépression.

Octobre nous a fait signe et nous savons tous, dans notre coin de pays, ce que cela signifie : l'hiver n'est pas loin.

De mon côté, pas question de ne pas vivre la réalité mais je l'allège en me disant que le printemps s'en vient!

Je choisis de vous parler de la dépression ou des états dépressifs reliés à l'automne. Et quant à moi, vous pourrez appliquer ce que j'énoncerai à toutes les autres dépressions, peu importe le temps de l'année.

Mais comme nous sommes à l'automne, et je sais que cette saison peut porter certaines gens à la dépression, prenons ce moment afin d'y réfléchir.

Certaines personnes ne vivront jamais ces états et les raisons sont multiples. Quant à d'autres, un changement de saison est suffisant pour réveiller des états de morosité, de mélancolie, de dépression et de confusion. Cet état peut tout aussi bien aller de l'écoeurement subtil au suicide. Nombreuses personnes ont ce que j'appelle une 'date anniversaire' et l'automne vient réveiller ces vieilles mémoires, parfois enfouis profondément, mais faisant quand même leur réapparition sous toutes formes de symptômes.

Je vous invite à vous recentrer et vérifier comment vous vous sentez à l'approche de l'automne. J'entends diverses réponses, de la joie des couleurs à la hâte de faire du ski, à l'embêtement de faire face à l'hiver. Quant à moi, je tente de faire de mon mieux afin de conserver mes énergies et les placer au bon endroit.

Je sors d'un séminaire en Bio analogie qui fut une fois de plus enrichissant, voire guérisseur. Je me remémore combien Jean Philippe Brébion parle du 'sacré' en soi.

Il y a plusieurs décennies, lorsqu'on parlait de 'sacré', du moins, pour la communauté judéo-chrétienne, on signifiait les objets de l'église principalement: le tabernacle, les hosties, le calice, etc.

Depuis l'ère du Nouvel Age, on parle de plus en plus de notre 'temple sacré à l'intérieur de nous'.

- Remplissez un

Sondage sur le

SPM

Femme ou Homme

www.paulinehoule.com

[Vous pouvez écouter](#)

[une entrevue de](#)

[Pauline avec Diane](#)

[Bouffard au 93.3](#)

Quel bon revirement!

Alors qu'est-ce qui est votre 'sacré' intérieur?

J'ai aussi appris que la dépression est un programme, tout comme celui du bonheur! Je vous entends déjà vous positionner. Vous en faites ce que vous voulez... mais faites-en quelque chose de bon pour vous!

Comme le disait Wayne Dyer il y a un bon moment: *'Nous sommes certains d'une chose. Nous naissons et nous mourrons. Entre les deux devient une question de choix.*

Le Dr. Deepak Chopra dans une conférence disait: *Mes chers amies, j'ai une nouvelle très importante pour vous. La vie est une maladie mortelle!* Je l'avais trouvée très intéressante comme philosophie. Eh! bien oui, nous allons tous y passer.

Pour revenir à la dépression, je vous invite à introspecter comment vous placez 'votre sacré' à l'extérieur de vous-même, ce qui vous fait totalement manquer de bienveillance à votre égard.

Voici une liste de possibles quand vous vous laissez voler votre intimité par de vieux programmes tels que:

- Vous vous obligez à faire plaisir à tout le monde en premier;
- Vous vous laissez abuser, frapper, physiquement ou psychologiquement par l'entourage;
- Vous placez toujours les autres avant vous;
- Vous ne respectez pas vos limites de santé en tous points;
- Vous n'osez jamais ou peu, prendre votre place de peur de vous sentir coupable;
- Vous pensez que vous ne méritez pas ce qu'il y a de meilleur dans la vie;
- Vous ne savez pas dire 'NON'!
- Vous ne savez pas dire 'OUI' à ce qui vous ferait vraiment du bien afin d'évoluer en conscience;
- Vous épuisez vos ressources au nom d'une fausse religion;
- Vos croyances sont vos pires ennemies...
- Etc.

Et je pourrais faire une liste de six milliards d'énoncés car nous avons tous un programme unique, même si nous nous ressemblons à maints endroits.

Alors la question du mois: ***Quelle est votre manière intime de placer 'votre sacré' à l'extérieur de vous, de vous épuiser et d'avoir besoin de recourir à la dépression afin d'arrêter tout ce programme perdant, afin de vous permettre de dire 'non' ou de vous permettre d'arrêter le quotidien tueur?***

Je serai heureuse de lire vos conscientisations, vos réponses du coeur et de l'âme. Je vous souhaite une re-programmation du tonnerre!
Chaleureusement:

Pauline Houle - Thérapeute - Auteure

LE MOIS PROCHAIN: On verra ce que novembre réveillera!

P.S. Invitez vos amies (femmes et hommes) à remplir les sondages qui se trouvent sur mon site afin que je continue ma recherche.

pms@paulinehoule.com