

LA JOIE

N°1

L'expression de la joie

- nous propulse dans les bras l'un de l'autre
- émotion expansive : on crie, on chante, on saute, on danse
- la joie se vit, se voit, se communique, se partage

N°2

Quoi faire pour entretenir sa propre joie ?

- être attentif à ne plus la réprimer
- construire sa propre vie de manière à être le plus heureux possible : **être heureux est un choix !**
- choisir une vie qui a du sens : il y a de la joie à simplement se sentir vivre, à sentir passer la vie en soi.
- libérer les émotions : laisser parler les détresses, pleurer les larmes, crier les colères, et la joie renaîtra
- sortir du cercle vicieux de la souffrance : apprendre, être curieux et se dépasser est source de joie

N°3

Pourquoi parfois, la joie n'existe plus ?

- parce que les enfants prennent parfois en charge les tristesses, frustrations et insatisfactions de leurs parents : ils ne sont pas libres d'être heureux
- parce que parfois la joie et l'amour n'existent pas autour de soi
- parce que les affects refoulés, les nœuds émotionnels et les blessures non guéries empêchent l'accès à la joie

N°4

Ce qui procure la joie :

- la réussite / le succès
- l'amour
- le bonheur
- la vie

N°5

Comment aider son enfant à cultiver sa joie ?

- le féliciter et l'encourager : le succès donne en général envie d'aller encore plus loin
- le surprendre en train de faire quelque chose de bien
- l'aider à se sentir fier de lui
- le laisser s'exprimer bruyamment, se sentir joyeux, se sentir libre d'exister et de grandir
- jouer avec lui
- rire avec lui
- faire du bruit ensemble, s'embrasser, s'exclamer, partager...