

# la SOURCE

Bulletin 2009 no.2 de l'ANPQ / ANQ / RMQ



## PLÉNITUDE DE LA VIE



Chère membre, cher membre,

Tous, nous aimons que les choses soient simples au quotidien... la vie est déjà assez compliquée. Nous sommes heureux de voir la complexité se résoudre, la difficulté s'expliquer aisément et le contradictoire s'effacer. La réduction et la simplification facilitent et rendent tout compréhensible.

Mais un regard sur notre planète — notamment dans le domaine du vivant — nous montre que tout est divers et multiple. Ce que nous appelons «le réseau de la vie» recèle d'incroyables interrelations, ramifications et formes d'existence. Son abondance nous enrichit, elle est le fondement de notre culture. Plus encore : la complexité, l'incompréhensible parfois, la multiplicité, sont sans doute le vrai trésor de notre terre. D'après les calculs des experts, 150 espèces animales et végétales disparaissent chaque jour... mais pour nous ce n'est d'abord qu'un chiffre.

Or cela peut nous inciter à réfléchir à ce qui fait l'abondance, la «plénitude de la vie»... et à ce qui la rend si essentielle.

Nous vous souhaitons un été en unité dans la biodiversité et...

**BONNES VACANCES !**

Conception, recherche et rédaction:  
CÉLINE GAGNON N.D.

Montage et réalisation:  
YVES DUSSAULT N.D., H.D.

**ANPQ / ANQ / RMQ**

27, Béliveau, Laval, H7B 1A7

Tél. : 450 720-0560

Télécopieur : 450 315-0720

Site internet : [www.anpq.qc.ca](http://www.anpq.qc.ca)

Courriel : [anm.anpq@videotron.ca](mailto:anm.anpq@videotron.ca)

# LE BONHEUR DE LA PLÉNITUDE

Il semble qu'il n'y ait pas de recette pour le bonheur. Le philosophe Wilhelm Schmid, qui s'est longuement penché sur le sujet, décrit une forme «**durable**» de bonheur.

*«Celui qui ne pense pas au bonheur est le plus heureux des hommes», disait Sénèque.*

Il a d'ailleurs écrit un gros livre sur le bonheur. Prenons-nous nous-même le temps de la réflexion ? Qu'est-ce que le bonheur ? Que veut dire ce mot pour moi ? En y regardant de plus près, il semble qu'il n'y a pas une mais plusieurs sortes de «bonheurs» qu'il serait bon de considérer séparément.

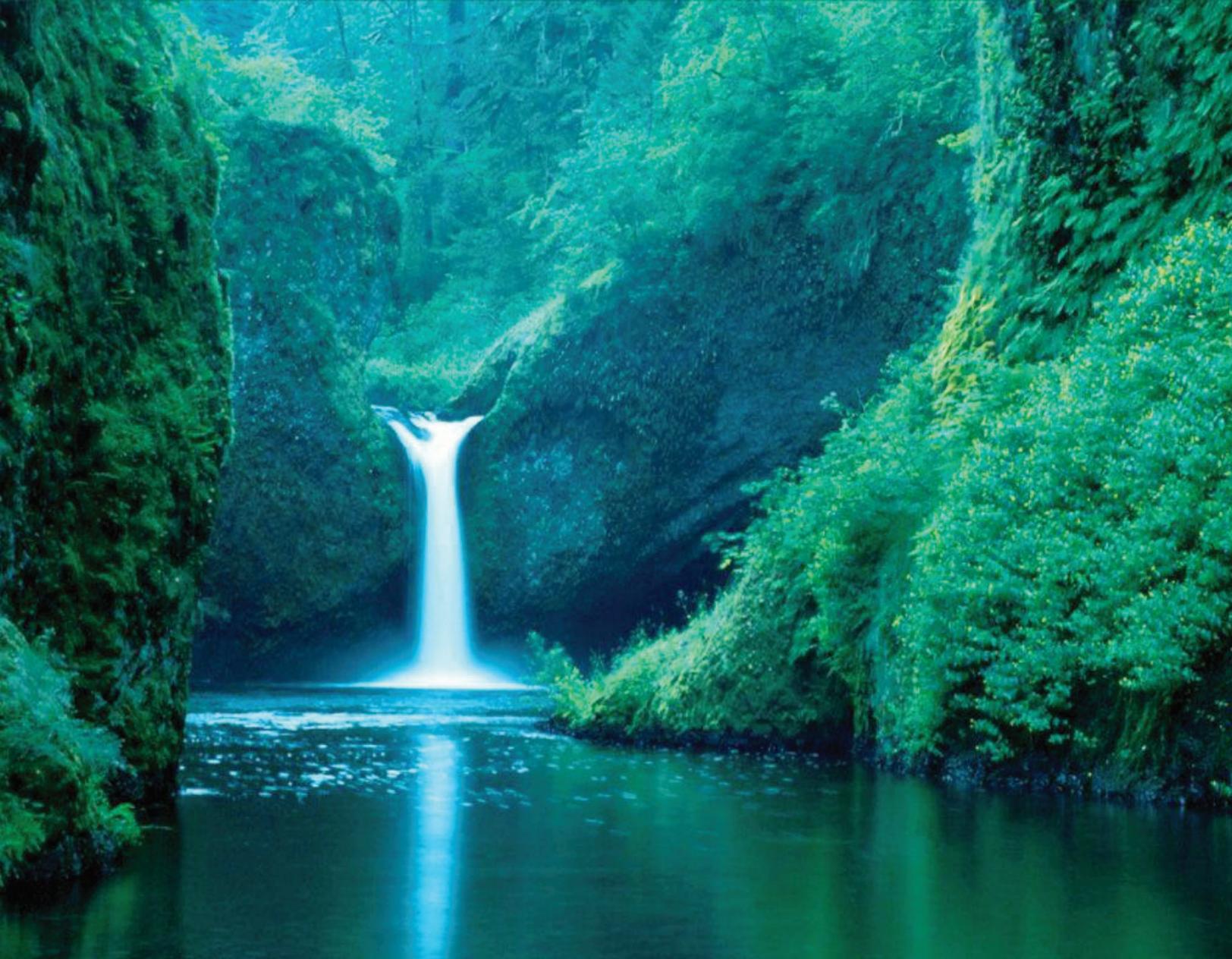




# LA CHANCE

C'est tout d'abord le bonheur lié au «hasard», la CHANCE, qui occupe la première place dans la vie : les hommes souhaitent quelque chose qui leur arrive sans qu'ils s'y attendent et qui leur serait bénéfique. La caractéristique de la CHANCE est qu'elle est insaisissable. Mais face à elle, l'être humain a le choix de son attitude : il peut s'ouvrir ou se fermer au «hasard» d'une rencontre, d'une expérience, d'une information. En son for intérieur comme dans son comportement extérieur, il peut préparer le filet pour attraper le «hasard» ou bien dresser un mur où celui-ci ricochera.

Il semble que l'ouverture d'esprit donne des ailes à la chance : elle aime bien s'arrêter là où elle se sent bien accueillie au lieu d'entendre encore des reproches du genre : «ce n'est pas le moment», comme si le «hasard» était de nature à sentir exactement où il est bien ou mal accueilli. Une attitude délibérément ouverte et lutteuse face au «hasard» consisterait à caresser le bonheur, lui donner une chance, même s'il n'est pas disponible. Si l'on mise sur le hasard d'une rencontre, d'une expérience ou d'une information, on ferait bien d'en faire part à d'autres personnes. La probabilité que quelque chose se passe est nettement plus grande que si l'on garde l'espoir enfermé en soi. Si l'on ne joue pas au loto, on n'a aucune chance de gagner un jour.



## LE BIEN-ÊTRE

Les humains courent après le bonheur, entendant souvent par là, le fait d'être en bonne santé, de se sentir bien, de s'amuser, de passer des moments agréables, de ressentir de la joie, de connaître la réussite, bref : de vivre tout ce qui est « positif. » A côté de la CHANCE, cette forme de bonheur est ce qu'on peut appeler le BIEN-ÊTRE. Il permet de passer de bons moments auxquels l'individu peut s'ouvrir et se préparer. Ce sont des moments que l'on peut rechercher et qui sont si beaux que l'on voudrait les voir « durer. »

On peut vraiment faire beaucoup pour ce genre de bonheur. Il est réalisable à moins qu'il ne s'offre de lui-même. Avec un peu d'expérience, toute personne en

connaît les ingrédients et peut travailler jour après jour à sa réalisation. Ainsi, un moment de bonheur est une tasse de café à l'arôme et au goût agréables. Ou bien un beau



film au cinéma. Ou encore une conversation en toute confiance dans laquelle se perdent avec bonheur, parents et amis... car l'attention de l'autre fait tant de bien que l'on en n'est jamais rassasié. Ou, pourquoi pas, le bien-être procuré par un sauna, par exemple ? N'oublions pas le chocolat, à forte teneur en cacao si possible, pour minimiser les risques et les effets secondaires indésirables ! Pensons aussi au défi relevé avec succès, la nouveauté d'une information, d'une expérience, d'un chemin, d'un environnement, d'une autre activité... quand tout cela a l'attrait du neuf ! Et toujours et partout la joie anticipative, l'attente et le désir, qui procurent souvent davantage de bonheur que la jouissance elle-même et qui, en plus, durent.

Le seul problème ??? Ce genre de bonheur ne dure jamais longtemps. Le style de vie philosophique peut nous empêcher de confondre l'existence avec un unique sentiment de bien-être. Il avertit à temps, qu'il y aura d'autres périodes, que tout ne peut pas être à tout moment plaisir, car celui-ci s'épuise un jour ou l'autre. Ce qui procurait du plaisir perd soudain son intérêt. Qu'en est-il de l'«après», des moments intermédiaires ? Les individus modernes ne sont pas préparés à admettre «les temps morts»... ces reflux. Ils ont du mal à accepter les périodes tristes ou grises du quotidien durant lesquelles la joie doit «reprendre des forces.» Il n'est pas simple de s'accommoder de l'ordinaire de la vie. La meilleure solution est pourtant de reconnaître le bien fondé de son existence pour pouvoir travailler l'art d'y faire face. Mais il existe une autre forme de bonheur...

# LE BONHEUR DE LA PLÉNITUDE

Le plus grand bonheur... le bonheur de la plénitude, a toujours son revers, l'aspect déplaisant, douloureux et « négatif », qu'il faut savoir gérer. Ce bonheur-là ne dépend que de l'attitude que l'on a et que l'on pratique face à la vie au fur et à mesure de son déroulement, en réfléchissant à ce qu'est le propre de l'existence à travers tous ses phénomènes et ses impondérables. N'est-ce pas la polarité, l'opposition et la contradiction qui se manifestent en toutes choses et événements vécus ?

L'image moderne que l'on se fait de l'Univers et de l'être humain, part du fait que tout peut être « positif »... mais on ne peut rien changer au fait qu'il y a des choses « négatives » qui ne disparaissent pas, quelles que soient les opérations d'esthétique pratiquées, les médicaments inventés, les mesures politiques prises. Suis-je en mesure d'accepter la polarité de la vie ?... non pas dans chacune de ses manifestations mais dans sa structure même ??? Puis-je être avec la vie dans sa totalité ? Comment vivre le « négatif » en moi-même et dans ma vie ? La vie dans sa polarité m'apparaît-elle encore fondamentalement belle et digne d'être vécue ? Si oui, je me sais intégré dans un contexte beaucoup plus vaste, où l'un et l'autre ont leur place. Et j'éprouve de la gratitude envers la vie et une joie qui n'est pas liée au fait de ne vouloir prendre que le côté « positif » des événements.

Ce BONHEUR est plus complet et durable que tout bonheur lié à la CHANCE et au BIEN-ÊTRE. C'est vraiment le bonheur philosophique, indépendant des hasards heureux ou malheureux, des oscillations momentanées entre bien-être et mal-être ...mais plutôt l'équilibre toujours renouvelé dans toutes les polarités de l'existence, pas forcément à tout instant, mais tout au long de la vie : non seulement la réussite mais aussi l'échec... non seulement le plaisir mais aussi la douleur... non seulement la santé mais aussi la maladie... la joie et la tristesse, la satisfaction et l'insatisfaction. Accepter que certains jours soient pleins... d'autres vides.

Un individu fait un pas décisif vers ce bonheur en déterminant lui-même son attitude dans la vie. On ne saurait renoncer à aucun des « bonheurs cités », mais il importe de redécouvrir ce « troisième bonheur » dans une époque présente qui baigne dans l'agrément.

Et maintenant...

# LA PLÉNITUDE DE LA NUIT

Dans STELLA, le drame bien connu de Goethe, l'héroïne désespérée s'adresse à un élément que, dans notre sommeil, nous laissons toujours passer et qui est pourtant essentiel à notre existence : la NUIT. «Plénitude de la nuit, enveloppe-moi ! Prends-moi ! Guide-moi !»



Dans notre vie psychique et quotidienne, les processus diurnes et nocturnes se caractérisent par l'opposition entre conscient et inconscient, pensée et rêve, dégradation et régénération des énergies consommées pendant le jour. Dans l'Antiquité, les forces en relation avec les activités conscientes étaient symbolisées par l'aigle qui ronge les forces emmagasinées dans le foie durant le jour — c'est ainsi qu'est né le mythe de Prométhée, selon lequel le foie renaît durant la nuit. Il s'agit d'une image symbolisant la régénération des forces consommées. Le rôle de l'organe foie est d'être le pôle opposé au cerveau. Même s'il ne possède aucun nerf, c'est l'organe de notre corps qui se régénère le mieux. Il peut même se régénérer totalement après d'importantes lésions des tissus.

Le foie, «travailleur de la nuit», fait en sorte que nous nous réveillions frais et dispos le matin. Par contre, si son activité est affaiblie, nous sommes las et à peine reposés au réveil. Dans ce cas, nous ne vivons pas la pleine mesure de nos moyens psychiques durant le jour. Nous ne pourrions pas être «jovial» («jovial» vient de «jovis», génitif de Jupiter, planète qui régit le foie). Nous ne sentirions pas en nous l'abondance de forces requises. La tête et le foie sont les grands antipodes de dégradation et de régénération, de processus diurnes et nocturnes, de déconstruction et reconstruction. Grâce à la Sagesse cosmique, nous sécrétons la nuit, «la cire» qui, le jour, fera brûler la flamme de notre conscience. En disant que «la nuit porte conseil», le dicton populaire sait lui aussi que des forces pleines de sagesse sont à l'oeuvre, la nuit. Si nous parvenons à comprendre que nous devons à la nuit, abondance de vie et de sagesse, nous comprendrons aussi les us et coutumes des générations précédentes qui se préparaient à dormir par des atmosphères et rituels religieux.

Si l'être humain ne parvient pas à puiser suffisamment de forces durant la nuit pour des raisons psychiques ou organiques, à cause d'insomnies répétées par exemple, à la longue, il peut en résulter un épuisement complet, un manque de joie de vivre et de la dépression créant un vide psychique. Sur le plan psychologique et médical, les médecines alternatives peuvent apporter leur soutien dans de tels cas. Certaines potions ou préparations ont pour but de fortifier les forces nocturnes pour aborder le jour avec entrain et attention.

Alors... bonne nuit à vous !





## LA BIODIVERSITÉ À L'ORDRE DU JOUR

La diversité des espèces n'est qu'un aspect de la diversité biologique. Mais c'est un bon indicateur de la situation globale et du rapide déclin de la biodiversité. L'extinction des espèces, due à l'homme, peut être mise en évidence dans presque tous les domaines de la vie à l'échelle planétaire. Le taux actuel de la disparition des espèces est de 100 à 1000 fois supérieur au rythme naturel d'extinction. Mais la diversité biologique ne signifie pas seulement variété des ressources naturelles et de leur utilisation, elle est plutôt signe de diversité culturelle. Une civilisation se reflète aussi dans sa tradition de mise en oeuvre des richesses biologiques. Ainsi par exemple, l'alimentation est une partie importante de notre identité.

QUELLES SONT AUJOURD'HUI LES CAUSES PRINCIPALES DE PERTE DE LA BIODIVERSITÉ ?

On retrouve les mêmes schémas de destruction partout dans le monde. Selon les points de vue, les causes en sont : industrialisation accélérée, changement climatique, uniformisation de la production agricole ou destruction de biotopes. Mais en fin de compte, tout est lié à la civilisation actuelle et à la manière dont nous concevons les rapports avec les autres organismes vivants. Notre société est largement régie par la compétition, l'angoisse, l'avidité et le pouvoir. Le problème ne sera vraiment résolu que lorsqu'un partage plus équitable des ressources mondiales permettra l'avènement d'une société pacifiée.

### L'AGRICULTURE PASSE POUR L'UN DES PRINCIPAUX FACTEURS DE DISPARITION DES ESPÈCES — UNE PRATIQUE PLUS ÉCOLOGIQUE POURRAIT-ELLE FAVORISER LA BIODIVERSITÉ ?

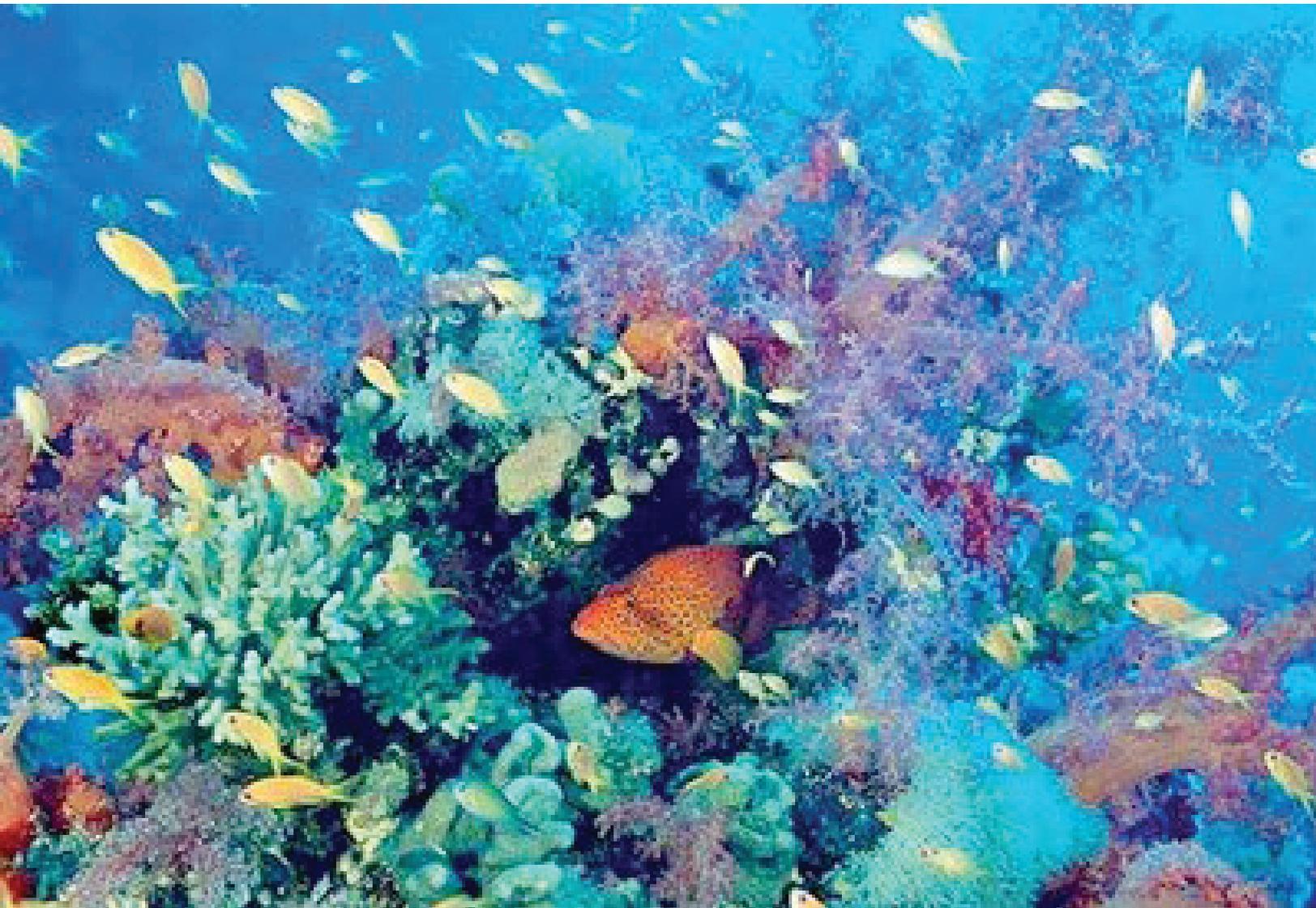
L'agriculture peut faire beaucoup pour la conservation de la biodiversité si elle s'oppose à l'appauvrissement génétique. Au lieu d'un contrôle et d'une uniformisation globale des semences et des méthodes de production, il faut encourager une agriculture bio et régionale. Nous le savons... plus une ferme est petite, plus sa



performance est élevée ! C'est une hérésie de croire que nous avons besoin de monocultures extensives pour augmenter la production agro-alimentaire. La culture unilatérale de plantes telles que le soja, le maïs, le colza et le coton, réduit la diversité.

QUELLE EST LA GRAVITÉ DE L'EXTINCTION DES ESPÈCES ET QUE PERDONS-NOUS ?

Du point de vue humain, nous perdons des formes de vie et des biotopes qui pourraient servir de ressources dans le futur et même dès aujourd'hui. A chaque espèce végétale ou animale qui s'éteint, nous détruisons un peu plus de fonctions essentielles



à l'échelle d'écosystèmes entiers, la fonction de pollinisation des abeilles, le maintien du cycle de l'eau ou l'absorption du CO<sup>2</sup> par exemple. CONSÉQUENCE ??? L'ensemble du système de «Mère Nature», fondé sur une diversité aussi vaste que possible, s'en trouve affaibli et pris dans un processus souvent irréversible. Une diminution de la biodiversité implique souvent un appauvrissement culturel de la vie... la beauté, le lien avec la nature, la cohésion des

sociétés, se perdent.

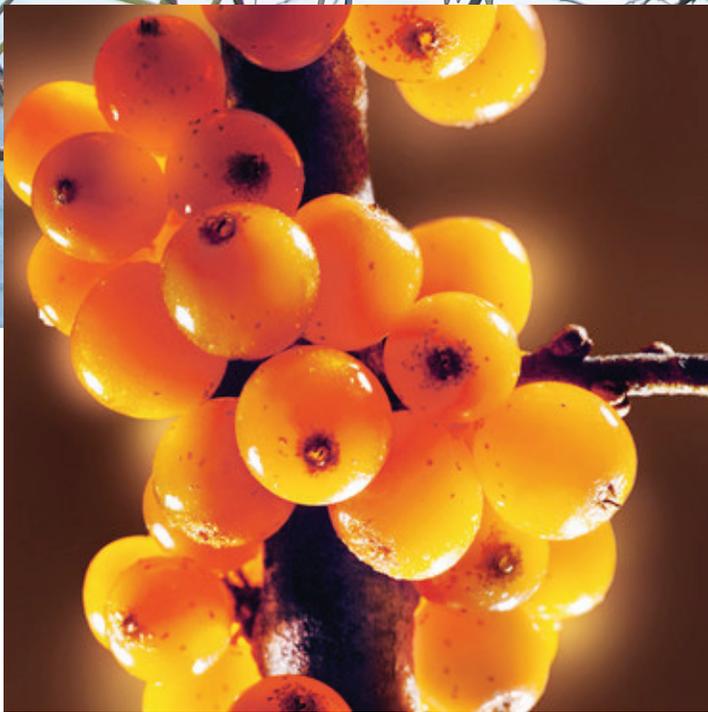
**CHAQUE ESPÈCE A DONC UN DROIT À L'EXISTENCE !!!**

Il y a la même dans les plantes et les animaux qu'en nous, «êtres humains.» Les espèces végétales ou végétales ont le même droit à l'existence et la même importance sur terre, que nous. Elles ont leur place dans le concert de la vie. De plus nous ne sommes même pas «outillés» pour apprécier leur potentiel car seul un très faible pourcentage des espèces végétales a fait l'objet d'études scientifiques approfondies. Nous perdons des trésors potentiels ! Aussi notre devoir est d'assurer le bien-être et le développement des autres règnes naturels et des générations à venir. La préservation de la biodiversité n'est pas seulement liée à la protection de la nature, elle implique une exploitation durable des ressources naturelles.

La contradiction entre «protection» et «exploitation» s'effacera — si les matières premières sont produites dans le cadre de projets agricoles respectant la diversité biologique et culturelle régionale.

N'oublions jamais que la diversité est un principe de base de la vie !





## L'ARGOUSIER... LUMIÈRE ET FORCE

Des hauteurs du Tibet à l'Europe Centrale, l'Argousier est une plante pionnière au fort potentiel d'avenir.

Cette plante appartient à la famille des oléagineux. Sa désignation botanique est formée des mots grecs «hippos» (cheval) et «phaes» (lumineux). Le mot rhamnoïde dérivé de rhamnus, signifie épines, dont sont pourvus les rameaux

Cette championne de la survie est la plante pionnière exemplaire. Elle a besoin d'un maximum de lumière mais d'un sol quelconque, car elle possède un système racinaire profond et très ramifié. Elle s'adapte aux conditions climatiques et aux sites les plus variés.. Elle survit aux longues périodes de sécheresse.



# NOURRITURE DES ASTRONAUTES

Lors d'un vol spatial soviétique de longue durée en 1981, les cosmonautes ont consommé des aliments contenant de l'Argousier et leurs paramètres de métabolisme vitaminique étaient très bons. Conclusion ??? L'Argousier est particulièrement bien toléré car ses composants sont similaires aux produits métaboliques du corps humain.

## COCKTAIL DE VITAMINES

L'Argousier contient près de 20 fois plus de vitamine C que les agrumes. Et plus encore : provitamine A (carotène), vitamine E (alpha-tocophérol) et d'autres substances précieuses qui favorisent le renouvellement et la respiration cellulaires et fortifient le système immunitaire.

## EN BEAUTÉ... AVEC L'ARGOUSIER

Regorgeant de vitamine C, d'anti-oxydants et d'acides gras insaturés, les baies d'Argousier peuvent revitaliser, protéger et embellir notre corps intérieurement et extérieurement — surtout maintenant.

Notre peau se met en vacances lorsque nous rentrons de séjours à la mer ou à la montagne. Car tandis qu'allongés sur une chaise longue nous laissons notre esprit vagabonder, notre épiderme vivait un stress permanent. Malheureusement le soleil et l'eau à hautes doses abîment la peau, la déshydratent et fatiguent le système immunitaire. C'est pourquoi à présent, il faut accorder plus d'attention au corps, surtout à l'approche de l'automne et des jours d'hiver sombres et froids.

La majeure partie de notre corps sera alors enveloppée de vêtements, ne verra pratiquement pas la lumière du jour et ne sentira que l'air sec du chauffage. La réponse de la nature à cette situation? L'ARGOUSIER.

Le précieux jus obtenu par pressage des baies d'un rouge orangé, mûries au soleil, ne contient pas seulement une abondance de vitamine C, des anti-oxydants ( vitamine A, bêta-carotène, flavonoïdes) et des acides gras insaturés, mais aussi la chaleur du soleil. Qui plus est, les baies d'Argousier servent doublement : dans les produits cosmétiques et le sirop et le jus d'Argousier.