

*La révolution  
du sourire juste*

*Saéla*

## **Prologue : L'AUTEUR**

Je suis un être humain parmi les milliards d'êtres humains qui peuplent cette planète Terre. Peu importe mon nom, ma couleur de peau, ma religion, ma taille, mon poids, mon sexe... je ne suis qu'un panneau indicateur ! Ayons, je vous prie, la sagesse de suivre la direction sans s'attarder sur le panneau.

Toutes les descriptions que l'on peut faire de moi ou de vous sont fausses ! Nous ne sommes pas une description, une formule finie, nous sommes infinis et en perpétuel mouvement. Ce que je suis aujourd'hui n'a rien à voir avec ce que j'ai été ou ce que je serai ! Je change, je bouge, je suis vivant ! Chaque minute, chaque seconde, chaque instant me transforme. Nous sommes conditionnés à mettre des titres, des étiquettes sur tout ce qui nous environne ! Bien que cela soit pratique, ces étiquettes sont totalement approximatives et nous éloignent de la réalité. Une pomme, c'est un nom, un mot, même la formule chimique de la pomme n'est qu'un nom, un code, pratique, utile, mais loin de la vérité ! Ce sont la saveur, la texture, le parfum, le goût, les sensations que cette chose que nous appelons «pomme» produisent en nous, en devenant nous, qui sont les plus proches de la vérité.

Mais les mots nous éloignent des choses ; pratiques, utiles, ils n'en restent pas moins un pâle reflet de la réalité. Si la direction qui est donnée à travers ce livre vous enthousiasme et vous donne envie de faire partie des révolutionnaires du sourire juste, alors bienvenue ! Ne vous préoccupez pas de moi, de ce que j'ai été, de ce que je suis ou de ce que je serai. Il est d'ailleurs possible que des individus cherchent à discréditer la révolution du sourire juste en essayant de me discréditer. Quoi qu'il en soit rappelez-vous que la direction est sage et juste ! Si vous l'expérimentez sincèrement vous le découvrirez. Et si l'on me valorise ou me dévalorise, cela ne changera rien, le panneau est là pour montrer la direction, rien de plus, rien de moins ; à nous maintenant de suivre le chemin. Que l'amour, le respect et le sourire juste guident nos pas !

## **CHAPITRE 1 : URGENCE.**

Avez vous remarqué à quel point le sourire a presque totalement disparu des pays dits « développés » ? !... Et c'est justement dans ces pays que le taux de suicide est le plus élevé, un suicide par minute ! ... de quoi s'interroger !

Ce sont, en grande majorité les jeunes (15- 25 ans) qui choisissent de mettre fin à leur vie ainsi. Les plus âgés ne sont pas en reste, le taux de dépression est alarmant et la fuite de cette dure réalité dont nous sommes tous responsables s'exprime par une augmentation vertigineuse de prise de drogues légales (anxiolytiques, antidépresseurs, caféine, alcool, cigarettes etc.) ou illégales (hasch, extasie, cocaïne, etc.).

La violence s'exprime sous diverses formes : la pauvreté et ses douleurs, la richesse et ses désarrois, les répressions qui conduisent aux abus, les relations humaines stupidement compétitives, les normes, les conventions, les traditions castratrices et « anti-bonheur »... Il y a tant de raisons qui nous conduisent à des schémas de comportements stéréotypés totalement mortifères qu'il m'est impossible de les citer. Je ne cherche pas à convaincre qui que ce soit. Je parle de faits ! Informez-vous et observez en toute lucidité. Un regard attentif sur notre fonctionnement individuel et collectif permet de constater qu'il est vital de changer.

Pour que nos sociétés « modernes » soient viables, nous devons accepter de modifier nos comportements ! Il est urgent de trouver des solutions si nous ne voulons pas que l'envie de mourir devienne majoritaire et que nous nous organisions alors pour élire ou laisser élire des dirigeants guerriers capables de détruire toute vie sur terre dans un conflit mondial irréversible.

A dire vrai, je me demande si nous n'en sommes pas déjà là ?

Toutefois, je reste optimiste et je crois qu'un « rien » peut tout changer, ce sont les gouttes d'eau qui font les océans.

C'est pourquoi je vous propose une révolution sans précédent, une révolution dont les tenants et les aboutissants ne dépendent pas des hommes politiques, des gouvernements, des chefs spirituels, d'un dieu, ou de je ne sais quelle autre autorité extérieure. Une révolution pacifique dont chacun sera responsable à chaque instant dans son quotidien. Une révolution qui ne demande que très peu de moyens et qui pourra, si nous nous y mettons tous ensemble, faire sourire la terre entière et nous conduire à un bien-être, sincère durable et vital pour tous. Certains doivent se dire que je rêve mais toutes les grandes « révolutions » n'ont-elles pas commencé par un rêve ?

## **CHAPITRE 2 : LES BIENFAITS DU SOURIRE**

Les bienfaits physiologiques du sourire et les réactions chimiques agréables qu'il produit en nous ne sont plus à démontrer. De nombreuses études ont été publiées sur le sujet. Des substances (endorphine) sécrétées par différentes glandes sont véhiculées dans notre organisme par le sang et apportent à chaque organe une énergie régénératrice extrêmement bénéfique pour l'ensemble de notre corps. De toute façon, il n'est pas nécessaire d'être prix Nobel ou d'avoir un laboratoire d'analyse dans sa cave pour découvrir à quel point le sourire est bénéfique. Pour ressentir les bienfaits du sourire, il suffit d'essayer : relâchez vos épaules, respirez une ou deux fois profondément et laissez venir, doucement, un sourire sur vos lèvres.

C'est tout de même génial ! Un petit mouvement de lèvres et instantanément une modification positive de votre état d'être apparaît. Ce qui est vrai dans un sens est souvent vrai dans l'autre, si vous vous mettez à « faire la gueule », instantanément d'autres réactions chimiques se produisent en vous et votre état d'être se modifie ; mais là, ce n'est pas forcément pour atteindre le mieux être... .

Nous venons de nous pencher sur ce que le sourire produit en nous lorsque nous le vivons. Une autre dimension tout à fait extraordinaire s'exprime lorsque nous partageons ce sourire. Il devient alors rapidement une source de bonheur infini. Nous en avons probablement déjà tous fait l'expérience : rencontrer une personne souriante qui vous offre son sourire sincère peut nous « réchauffer le cœur » pour les heures, les jours et parfois les années à venir.

Il a été démontré qu'une personne qui sourit à une autre personne peut provoquer un effet de réactions en chaîne qui va faire sourire plus de 500 personnes dans une journée ! Ce simple mouvement de lèvres est capable de produire une quantité de « chaleur » humaine tout à fait remarquable. Le sourire est une arme non violente fabuleuse qui, sans aucun doute, peut augmenter favorablement le niveau de bien-être de l'humanité. Et comme vous l'avez certainement compris, ce sera le fondement de notre révolution : la révolution du sourire juste.

### **CHAPITRE 3 : L'ART DU SOURIRE**

Lorsque nous parlons de sourire, diverses images peuvent nous traverser l'esprit :

Le sourire pour publicité dentifrice, le sourire empli d'intérêt du renard commercial, le sourire de l'hôtesse de l'air blasée mais parfaitement conditionnée, le sourire séducteur motivé par les plaisirs du sexe, le sourire spontané de l'enfant, le sourire complice de l'amitié ; en fait, le sourire peut prendre bien des apparences et parfois être particulièrement horrible...

De tous les sourires que nous venons d'évoquer, je crois que celui qui se rapproche le plus du sourire qui nous intéresse est celui de l'enfant spontané.

En fait, ce n'est pas tout à fait celui-là qui nous intéresse.

Le sourire dont je parle, et qui est le centre de notre révolution, plutôt que de le décrire, il est préférable de le vivre. Peut-être cela vous est-il déjà arrivé ? Peut-être même que c'est le seul sourire que vous connaissiez ? Mais je me permets de douter car notre culture et notre conditionnement social nous ont déformés de façon significative et rares sont ceux qui ont réussi à rester intègres, spontanés et « purs ».

Partant de là, le sourire devient un art, au même titre que la musique, la danse, le chant et toute pratique qui demande un entraînement consciencieux pour devenir un virtuose. Heureusement, il n'y a aucune prédisposition particulière à avoir. Le simple fait de se dire « Je vais essayer », c'est déjà 50 % du chemin parcouru. Les résultats se font très vite ressentir et le plaisir de se retrouver environné de sourires tout au long de la journée est une récompense indescriptible. Au début, cela commence le matin au réveil avec soi dans le miroir puis, après des « hauts » et des « bas » durant la journée, le sourire se termine le soir juste avant de s'endormir. A la fin, le sourire est partout, nos rêves sont devenus souriants, nos vies sont devenues souriantes, et j'ai l'intime conviction que dans cet état d'être, la mort sera abordée avec le sourire...

Mais revenons au début et, pour être sûr d'exceller dans l'art du sourire, comprenons pourquoi, dans la grande majorité, nous l'avons perdu.

## CHAPITRE 4 : LA PERTE DU SOURIRE

Tout bébé, le sourire est aussi naturel que n'importe quelle expression faciale pour exprimer un état intérieur. C'est une grimace dans la panoplie des grimaces existantes pour exprimer, par le non verbal une sensation intérieure. Ce sourire de bébé exprime une satisfaction totale, un état de bien être et d'harmonie complète, une plénitude, une béatitude à faire rêver tous les chercheurs de bonheur et d'absolu. Mais l'enfant n'a aucune conscience de son privilège, il ne fait que réagir à une programmation déterminée par son génome. (C'est ce manque de conscience qui fait que le sourire que nous recherchons n'est pas exactement le même que celui de l'enfant.) Mais très rapidement, ce sourire s'altère au contact des plus grands ! L'enfant comprend vite que cette grimace, qui n'est jusqu'à là pour lui qu'une façon insouciant de s'exprimer son bien-être, peut aussi lui apporter des avantages ou des inconvénients. Lorsqu'il sourit, on lui porte plus ou moins d'attention, cela déterminera en grande partie sa morphologie faciale et sa tendance à être souriant ou non plus tard.

Il devient tout à fait évident, lorsque l'on regarde le comportement de jeunes enfants, de constater à quel point ils savent jouer de ce sourire pour obtenir ce qu'ils désirent de leurs parents ou des autres. Arrivé à ce stade, le sourire perd de sa vigueur, de sa vitalité. Le sourire est devenu une ruse pour aboutir à l'obtention d'un résultat. A l'âge adulte, dans une très large majorité, nous utilisons le sourire comme stratégie, tout est calculé, prémédité, plus ou moins consciemment en fonction des individus.

C'est ainsi que le sourire radieux et innocent du bébé se transforme en une grimace douteuse qui inspire souvent la méfiance.

Puis plus « l'éducation » progresse, plus le sérieux devient une marque de respectabilité, tandis que le sourire devient suspect dans la plupart des cas. Observez : dans la grande majorité des milieux professionnels, le sourire est très mal perçu, il vous discrédite auprès des clients potentiels. Les banquiers, les avocats, les politiciens, les médecins, les spécialistes en tout genre sont rarement souriants, en tout cas au début ! Après le sourire commercial arrive, mais ce n'est pas ce genre de grimace qui nous intéresse.

Le sérieux est devenu tellement crédible que n'importe quel imbécile portant un costume cravate sombre et arborant une mine austère est capable de se faire élire à des postes de responsabilité conséquents dans notre structure sociale. C'est très certainement l'une des raisons qui fait que nous avons

accumulé suffisamment d'armes atomiques pour faire exploser 2000 fois la totalité de la planète, que les armes bactériologiques et chimiques tiennent plus de place dans les dépenses des «grandes puissances» que la résorption de la famine et de la pauvreté et que 10 % de la population mondiale se persuade d'être heureux en accumulant 90% des richesses. Nous sommes devenus si sérieux que nous payons des comiques pour essayer de nous faire rire.

Un enfant rit en moyenne 200 fois par jour, un adulte ... tout dépend de l'adulte ! Combien de fois avez-vous rit aujourd'hui ? Et sans aller jusqu'à la crise de fou rire, combien de fois avez-vous sincèrement souri ? Ce bien précieux que nous avons perdu, il ne tient qu'à nous de le retrouver.

## **CHAPITRE 5 : RETROUVER LE SOURIRE**

Nous l'avons vu précédemment, le sourire vrai, sincère et conscient est devenu extrêmement rare. Pour le retrouver, je vous propose ici un plan d'action qui, appliqué minutieusement, avec intelligence, discernement et sensibilité, vous conduira à devenir maître dans l'art merveilleux du sourire vrai.

La première des choses à faire est d'accepter de vous discipliner, je ne parle pas de discipline militaire, non ! La discipline militaire est une discipline qui vient de l'extérieur et qui ne suffira pas pour cette révolution. Je parle d'une discipline beaucoup plus intense, plus forte et plus joyeuse : la discipline spirituelle qui, elle, vient de l'intérieur et dont le seul maître est vous-même. Un fois que vous serez absolument convaincu qu'il est essentiel de se changer soi-même pour voir changer notre humanité, que la remise en question de votre éducation et de vos croyances les plus ancrées vous sembleront évidentes, alors la discipline dont nous parlons ici sera vôtre et le seul effort que vous aurez à faire sera de la suivre amoureusement. Si un doute persiste en vous, alors refermez ce livre et reprenez votre vie... lorsque le vase du désarroi débordera à nouveau, alors peut être serez vous prêt ? A vous de voir...

Pour ceux qui ont choisi de continuer, nous passons à l'étape supérieure qui est très simple : c'est de commencer à sourire dès maintenant. Vous l'aurez compris, mon plan d'action est immédiat, ce qui sous-entend qu'il n'est pas vraiment un plan mais plus exactement de l'action qui, à elle seule est supérieure à la pensée et à la parole réunies. Ne cherchez pas à comprendre ou à analyser votre sourire, souriez juste pour sourire et utilisez votre discipline intérieure pour conserver ce sourire. A chaque fois que vous

remarquerez que le sourire a disparu, ne vous en faites pas et surtout ne vous dévalorisez pas avec cela. Reprenez votre sourire, un point c'est tout. Il ne s'agit surtout pas d'entretenir un sentiment de culpabilité, qui est un moyen commode que nous avons souvent l'habitude d'utiliser pour ne pas progresser. Nous nous culpabilisons puis nous trouvons un moyen de nous punir par des pensées, des paroles ou des actions négatives que nous nous infligeons et, pour finir, nous retournons bien tranquillement dormir dans nos schémas de comportements habituels. Stop ! Surtout pas de cela, soyez responsable ! Lorsque vous trébuchez, relevez-vous et reprenez le chemin en étant reconnaissant. Votre erreur vous permet d'apprendre et de progresser : c'est parfait. Lorsque vous souriez, observez sans parti pris, sans jugement ni critique positive ou négative, observez juste ce que cela provoque en vous dans un premier temps. Si sincèrement vous y mettez tout votre cœur, votre intelligence et votre sensibilité, le sourire juste va arriver de lui-même. Vous passerez probablement par de nombreuses phases de découvertes surprenantes sur vous et sur votre manière de vivre mais la transformation graduelle qui va s'opérer en vous vous conduira tout naturellement à un niveau de bien être absolument fantastique. Cela n'a l'air de rien mais ce sourire juste, qui n'est jamais le même et qui se nourrit de l'instant présent, est un chemin d'élévation de votre niveau de conscience et de votre bien-être aussi simple qu'efficace. Et surtout, ne me croyez pas ! Expérimentez et découvrez par vous-même le trésor qui se cache derrière la révolution du sourire...

## **CHAPITRE 6 : LE SOURIRE PROVOQUE**

A vous mettre à sourire tout au long de la journée, cela va provoquer beaucoup de réactions en vous et autour de vous. Rassurez-vous, toute révolution crée ses réactions et c'est bon signe... Quoi qu'il advienne, continuez à sourire ou reprenez votre sourire dès que vous constatez que vous l'avez perdu et observez attentivement, de manière détendue, ce qui se passe. Le sourire juste ne sera pas instantané sur vos lèvres, sauf peut-être pour quelques personnes particulièrement peu conditionnées par leur environnement ! ...Mais, pour l'ensemble d'entre nous, il est inutile de se mentir. C'est tout à fait essentiel, nous avons appris à tricher, à être hypocrite, à manipuler négativement, nous sommes corrompus au plus au point ! Et c'est un très bon départ. Comment retrouver le son juste si nous ne connaissons pas la mauvaise note ? Il est impossible de voir le jour sans le contraste de la nuit. Partant de là, nous serons amenés à constater à quel



point, dans la plupart des cas, notre sourire est tout sauf juste. Rappelons-nous du bébé qui sourit parce qu'il se sent bien, sans aucune autre motivation ; comme un oiseau sur une branche chante pour exprimer son bonheur, le bébé sourit. C'est la bonne direction, mais, à la différence du bébé, nous devons choisir cette direction et utiliser notre discipline spirituelle pour la maintenir en permanence, comme un équilibriste sur un fil. Le sourire juste n'est pas un état statique, il demande d'être toujours vigilant et en mouvement pour ne pas tomber. De nombreuses émotions peuvent se produire. En vous regardant dans un miroir, vous aurez peut-être parfois l'impression de faire une étrange grimace, cela va en effrayer certains. Mais patience, le jeu ne fait que commencer et la réjouissance arrive. Si parfois les sensations qui se produisent en vous face à votre sourire sont trop fortes, prenez le temps de vous arrêter, respirez profondément puis, lorsque la vague sera retombée, reprenez sagement votre sourire. Quoi qu'il se produise, dépêchez-vous d'en sourire !

Les autres autour de vous risquent aussi d'être troublés et c'est très bon signe ! Ils vont se poser beaucoup de questions, et ils projeteront sur vous toutes leurs conclusions. Observez tout cela avec détachement, c'est très amusant de voir comment un sourire peut faire réagir. A cette phase du processus, c'est l'occasion de cultiver une qualité remarquable qui est l'intégrité. C'est une belle opportunité pour réapprendre à vivre sans vous préoccuper de ce que les autres pensent de vous. Ce ne sont que leurs pensées et vous, vous êtes tellement plus que des pensées... Vous pourrez, à ce stade, mesurer très nettement la puissance de la révolution qui est en train de se produire grâce à votre sourire.

## **CHAPITRE 7 : LE SOURIRE SANS SOURIRE**

Il est des occasions, qui doivent rester tout à fait exceptionnelles, où le sourire sur les lèvres ne sera pas possible. Face à certaines formes d'agression physique, par exemple, il est, dans la plupart des cas préférable d'adopter une attitude faciale fermée car le sourire pourrait dangereusement être interprété par notre interlocuteur. Bien que, sous un certain angle, cela puisse être très beau, il est inutile de perdre la vie parce que votre interlocuteur réagit mal à votre sourire. Une façon simple de continuer à sourire, c'est de le faire sans sourire ! Il suffit de sourire de l'intérieur : pour ce faire, imaginez que vous avez, au niveau de votre plexus solaire (situé à environ 10 cm au-dessus du nombril), le visage rond et joyeux d'un

bonhomme empli d'énergie positive qui sourit d'un sourire lumineux de couleur orange (choisissez la couleur qui vous plaît en fonction de l'instant). Son sourire chaleureux rayonne dans tout votre corps et vous procure un bien-être très appréciable. Cette lumière souriante émane par les pores de votre peau et illumine les êtres autour de vous. Si vous vous laissez aller à imaginer cela en y ajoutant, si besoin est, votre propre touche de créativité positive, une sensation de douce chaleur globale va se faire ressentir en vous et des «étoiles » vont briller dans vos yeux. Cette technique d'imagination positive n'a rien de surnaturel : grâce aux images que nous créons dans notre cerveau (imagination) nous provoquons des réactions physiologiques (changement des rythmes cardiaque et respiratoire, régulation de la tension musculaire, sécrétions diverses de substances chimiques, etc.) qui modifient favorablement notre vibration globale. C'est de l'imagination positive, rien de plus, rien de moins. Imaginez quelque chose qui vous est agréable : cela vous conduit à un état agréable et vice versa. Le sourire intérieur est basé sur cette capacité d'imagination. Mais comme vous le savez maintenant, ne me croyez pas. Prenez quelques instants pour l'expérimenter autour de vous ! C'est étonnant comme le juste sourire intérieur peut être perçu par les autres.

## **CHAPITRE 8 : LA REPROGRAMMATION**

Pour mieux vivre ce que nous sommes en train de réaliser, nous allons maintenant voir ce qu'il se passe sur le plan physique. C'est très simple ! Nous avons tous connu le sourire juste du «bébé béatitude ». Notre éducation et nos éducateurs (famille, amis, professeurs, culture, religion, etc.) ont rempli pleinement leur rôle en nous déformant au possible. Nous étions sains et nous sommes devenus particulièrement malsains. L'apprentissage de l'hypocrisie, de la fourberie et de toute la gamme des comportements les plus laids de la nature humaine nous a été offert par notre entourage. Nous nous y sommes soumis avec plus ou moins de conviction, de complaisance et de plaisir mais nous nous y sommes soumis ! ...Comment faire autrement ? Certains ne ressentent pas le besoin de se remettre en question, c'est comme cela et un point c'est tout ! C'est la vie. Heureusement, certains autres, et de plus en plus grâce à l'ère de la communication et de la libre circulation de l'information, souhaitent remettre cette éducation en cause et se donnent les moyens de changer, dans l'espoir, en général inconscient de retrouver l'état de bonheur exprimé par le sourire du «bébé béatitude ». Nous sommes faits pour le plaisir, les études les plus récentes en biologie le prouvent. Malgré nos éducations

moyenâgeuses qui nous viennent de brutes épaisses qui ne pensaient qu'à s'étriper ou à vivre à la sueur de leur front, nous sommes faits pour le plaisir. N'en déplaise à tous les masos ou les sados qui sont l'expression vivante de notre culture anti-plaisir (et il n'est pas besoin d'aller dans les clubs sado-maso pour voir ce genre de comportements...) nous sommes, je le répète, faits pour le plaisir. Avez-vous remarqué comme «plaisir» rime avec «sourire» ?!!! Lorsque nous nous reprogrammons pour retrouver la voie du « plaisir sourire », nous utilisons les aliments que nous mangeons, et qui sont transformés en diverses particules, pour reconstruire nos «circuits» comportementaux endommagés. Notre sourire correspond à un schéma (circuit) neuronal dans notre cerveau. Ce schéma (comme un circuit électronique) lorsqu'il est activé, déclenche toute une suite de réactions en chaîne dans les autres parties de notre organisme. La réaction la plus visible concernant le sourire se situe au niveau de la bouche : nos lèvres montent au ciel pour faire apparaître une dentition plus ou moins présente. Comme nous l'avons expliqué, nous avons été conditionnés à ne plus exprimer un juste sourire. Lorsqu'une partie de notre organisme ne fonctionne pas, elle s'atrophie et finit par disparaître complètement. C'est pour cela qu'une personne qui a un membre dans le plâtre pendant plusieurs mois est obligée de faire de la rééducation afin de retrouver le bon fonctionnement de son membre. Pour le juste sourire, c'est pareil, nous avons besoin de nous rééduquer. La nourriture que nous absorbons est transformée en particules puis véhiculée jusqu'à notre cerveau par le sang et, à l'aide de notre discipline consciente, nous l'utilisons afin de réparer le schéma du comportement « sourire juste » en reconstituant nos neurones et leurs interrelations. Le cas échéant, d'autres particules iront dans d'autres régions du corps (muscles faciaux) pour harmoniser le mouvement d'ensemble et solidifier les divers organes sollicités pour sa production. Plus nous répétons, un schéma plus il s'intensifie, cela devient une autoroute neuronale, un réflexe, notre nouvelle nature conditionnée par notre bon vouloir. N'est ce pas agréable ? A l'inverse moins nous utilisons un schéma plus il s'atrophie. Les macrophages sont chargés de manger tout ce qui est inutilisé dans notre corps pour ne perdre aucune énergie. Quelle extraordinaire création ! Maintenant que nous comprenons mieux comment fonctionne notre reprogrammation au schéma « sourire juste », il sera plus simple et plus rapide de retrouver le chemin. A nous de nous amuser à le parcourir en nous enthousiasmant des progrès qui nous conduisent vers une transformation révolutionnaire.

## CHAPITRE 9 : TOUT LE MONDE PEUT SOURIRE

La normalisation imposée par la société dont nous sommes tous des acteurs responsables est absolument ignoble et anti-différences. A en croire l'énorme majorité des magazines, des films et des médias, il y a le «politiquement correct» et le reste...

Ceci est vrai pour l'apparence physique, pour la façon de penser et d'agir. La société de consommation et les leaders de l'économie mondiale se moquent pas mal que chaque être humain soit différent et qu'il ait envie d'exprimer sa différence sans qu'il soit pris pour une bête étrange. Il est plus commode que tous soient identiques ou presque pour que le mode de consommation soit similaire, ce qui rend la production et la commercialisation des produits et des services bien plus faciles. La dictature de l'avoir fait des ravages qu'il est grand temps d'arrêter. Nous sommes différents dans nos formes, dans nos goûts, dans notre manière de penser et d'agir. Cette différence est un gage de bonne santé ; l'uniformisation est le contraire de l'intelligence. Imaginer un monde où tout le monde serait exactement pareil, c'est l'horreur. Imaginer un monde où il n'y aurait qu'une seule couleur, qu'une seule odeur, qu'un seul goût c'est simplement de la folie. Et c'est à cette folie que, depuis tout petits, la mécanique sociale nous conduit. La révolution du sourire juste est une belle occasion de faire un pied de nez à toute cette dictature. Il n'est pas besoin d'avoir un sourire dentifrice pour commencer à sourire, il est absolument inutile d'être «beau » comme l'entendent les normalisateurs, pour se mettre à sourire. Non ! Vraiment, lorsque le sourire juste vous accompagne, son rayonnement est tellement puissant que, quels que soient votre physique, votre âge, le nombre de vos dents, la couleur de votre peau ou la situation de votre compte en banque, l'effet est toujours aussi merveilleux.

Ne soyez pas gêné quel que soit votre physique ! Moi-même, j'ai les dents de devant mal alignées mais lorsque je sens que le sourire juste m'envahit, même si je n'avais plus de dent je sourirais à tout l'univers. D'ailleurs le bébé béatitude n'a pas de dents et se moque bien de tous ces concepts de normalisation. Je rêve d'un monde où le sourire ne serait plus réservé à certains ; je rêve d'un monde où la diversité des sourires serait aussi grande que la diversité des êtres qui peuplent ce monde ; je rêve d'un monde où la différence serait respectée, encouragée, valorisée dans un respect mutuel. Ce monde, c'est à nous de le bâtir et, dès aujourd'hui, la quête du sourire juste

est un outil précieux pour cette construction. Puissions-nous ensemble l'utiliser et faire devenir le rêve réalité !

## **CHAPITRE 10 : PARTAGER VOTRE SOURIRE**

A dire vrai, lorsque le sourire juste s'exprime en vous, le partage devient tout à fait naturel et inévitable. Mais, comme nous ne sommes pas toujours dans cet état de sourire, il m'apparaît bon de souligner la beauté du partage. Le sourire est comme le parfum d'une fleur qui embaume le milieu où elle se trouve. La fleur ne se préoccupe pas de savoir qui aura le bonheur de savourer son parfum, elle parfume voilà tout. Pour le sourire, faisons de même : sourions. Il y aura des milliers de raisons qui viendront nous dire «Non pas à celui-là, pas à celle-là». Alors, ce sera la preuve que notre sourire n'est pas juste. Lorsque nous sourions comme le «bébé béatitude », nous ne nous préoccupons pas de savoir vers qui ce rayon de soleil est dirigé, nous rayonnons et, si certains veulent en profiter, qu'ils en profitent ! Si d'autres veulent s'en protéger, eh bien, qu'ils s'en protègent ! Nous, c'est ainsi, nous partageons notre sourire avec qui le souhaite. Et s'il n'y a personne, nous pouvons le partager avec le ciel, les étoiles, le vent, les arbres. De toutes les façons, c'est plus fort que nous, le sourire parfume l'univers et nous ne pouvons pas le retenir. Préparez-vous à cela car, au fur et à mesure de votre progression, ce genre d'état apparaîtra. Pendant quelques minutes au début puis cela pourra durer plusieurs heures, pour, je vous le souhaite, grâce à votre discipline intérieure et à votre persévérance, ne plus jamais cesser. Ne baissez pas les bras, quelles que soient l'attitude de votre entourage ou les découvertes que vous ferez sur vous-même, soyez fidèle à votre engagement, soyez révolutionnaire. Le résultat dont vous jouirez sera une récompense qu'aucun mot ne peut décrire. Votre vie sera transformée et c'est notre civilisation qui profitera de cette transformation positive. De plus, cet état est extrêmement contagieux, alors, si vous attrapez le virus, vous le transmettez. Le virus du sourire juste, un virus capable d'anéantir des millénaires de stupidité humaine pour faire place à une harmonie, une intelligence et une fraternité sans précédent dans notre histoire. La révolution que nous sommes en train de réaliser est l'une des plus puissantes et des plus extraordinaires de toute l'histoire de l'être humain. Nous en sommes tous responsables à chaque instant et sa finalité est un sourire planétaire que nous pourrons partager avec le reste de l'univers.

## **CHAPITRE 11 : REPRENDRE LA ROUTE**

J'ai eu l'occasion d'expérimenter un phénomène bien agréable qui, j'en suis persuadé, se produira pour vous aussi. Parfois, un peu moins en forme que d'habitude, le vent de la renonciation souffle dans mon esprit et l'envie de tout arrêter me traverse. Mon sourire révolutionnaire disparaît au contact de mes contemporains si peu enclins à sourire. Malgré une ténacité extraordinaire, mon sourire s'estompe peu à peu... . A ce moment précis, comme par magie, un être m'offre son sourire, m'invitant à reprendre ma route. Je vous assure c'est une sensation merveilleux, vous recherchez en vous ce sourire juste, vous désespérez de le trouver et, tout un coup quelqu'un vous l'offre. C'est magnifique comme nous sommes capables de nous entraider, de nous « entr'aimer ». Ceci se passe souvent à un niveau relationnel inconscient mais peu importe, a nous de le conscientiser. J'ai foi en l'être humain et malgré toutes nos faiblesses, je reste persuadé que nous sommes capables de merveilles. Ensemble, nous allons bâtir une société plus souriante et notre révolution va contribuer de façon significative à une transformation sociale positive. Nous n'avons besoin de rien ni de personne pour aboutir, il suffit de se mettre en marche, un effet boule de neige va contribuer à faire de cette marche que nous commençons seul une manifestation de milliers, de millions, de milliards d'individus. A ce niveau, la transformation sera inévitable. Si parfois vous retrouvez le visage du découragement, pensez à cela, vous n'êtes pas seul, d'autres, partout dans le monde sont en train de lire ce livre et s'engagent à participer activement à cette révolution. Ensemble, au-delà de toutes les frontières, nous allons changer la face de nos sociétés déshumanisées pour que demain soit un sourire juste qui mettra fin à la famine, aux guerres et à toutes les formes d'injustice que nous avons engendrées. Je rêve, et c'est le propre de tous les grands révolutionnaires, alors s'il vous plaît, rêvons ensemble et rêvons si fort que cela devienne notre réalité !

## **CHAPITRE 12 : UNE REVOLUTION GRATIFIANTE**

Vous découvrirez très rapidement à quel point notre révolution est gratifiante à bien des égards. Tout d'abord, à notre niveau, le regard que nous posons sur nous va favorablement se modifier. Etre plus souriant avec soi même, c'est très agréable à vivre, surtout pour tous ceux qui ont appris à ne pas se considérer, ou pire encore, à se considérer très négativement. Sourire, même si ce n'est pas tout à fait juste au début, va changer notre

relation à nous, à nos émotions, à nos analyses, à l'ensemble de nos perceptions. Le plaisir qui va se produire sera de plus en plus envahissant, ne vous en protégez surtout pas ! Savourez, c'est le fruit de la récompense. Autour de nous aussi, les changements vont très rapidement se produire vous allez découvrir que le sourire juste engendre le sourire juste. Votre entourage va se mettre à vous sourire, c'est très particulier, mais vous allez le constater ! De plus en plus de gens vont vous sourire. C'est, au fond, bien naturel : il est assez rare de ne pas sourire à quelqu'un qui nous sourit sans rien attendre en retour. C'est pareil pour la grande majorité des êtres qui peuplent cette planète, lorsque nous leur sourions sans aucune attente, ils sourient, eux aussi, chouette youpi ! Pour les autres, les irréductibles, les accros de la tronche sérieuse et sévère, ils finiront petit à petit par se faire à votre sourire, tout comme vous vous faites à leur non sourire. Chacun, après tout, a le droit de choisir d'être révolutionnaire du sourire ou pas, c'est la liberté. Mais, dans l'ensemble, vous découvrirez le plaisir de vivre des journées remplies de sourires de plus en plus nombreux et agréables à mesure que la tonalité de votre sourire sera juste comme celui du « bébé béatitude », la conscience en plus. Baigner dans un univers de gens souriants est une gratification formidable pour un révolutionnaire, cela change du sang et des champs de batailles... Pacifique, gratifiante, si cette révolution n'existait pas, il faudrait l'inventer ! Gratification ou pas, ne cherchons pas de motivation (motif d'action) car le sourire juste se nourrit de lui-même, il n'a pas besoin d'autre chose que de lui. Si nous attendons autre chose, il disparaît immédiatement. Le sourire juste est subtile et changeant à chaque instant, il est en réalité indescriptible et ceux qui le vivent le savent bien, le meilleur moyen de le découvrir est de le laisser vivre en soi. Nous sommes bien partis pour, le sourire juste nous attend depuis longtemps nous lui tournons le dos presque à chaque fois. Aujourd'hui, à nous d'être suffisamment ouverts pour l'accueillir et lui laisser la possibilité d'opérer les changements favorables en nous et autour de nous. C'est aussi simple qu'efficace, mais, vous le savez, ne croyez rien, faites votre expérience.

## **CHAPITRE 13 : PEU D'ENERGIE**

Les scientifiques ont mis en évidence que, lorsque nous sourions nous dépensons moins d'énergie que lorsque nous « tirons la gueule ». Il y a moins de muscles qui sont utilisés pour sourire et cela produit une dépense énergétique moins grande que si nous ne sourions pas. De ce fait, nous pouvons comprendre à quel point il est encore plus utile de sourire quand tout va « mal ». Désolé pour tous ceux et celles qui se disaient : « Oui, mais

quand même, c'est pas facile de sourire tout le temps ! » Eh bien, dans tous les cas, il est plus facile de sourire tout le temps que de « faire la tronche ». Si nous sourions durant toute une journée, nous aurons économisé de l'énergie que nous pourrions utiliser pour autre chose. Et si nous sommes dans une période de « crise », tout ce regain d'énergie sera utile pour résoudre nos problèmes. Voilà une bonne raison pour sourire, surtout quand cela va moins bien. En plus du fait que cela va nous faire du bien, nous allons économiser notre potentiel énergétique que nous pourrions utiliser pour retrouver la voie du bien-être. Il est d'ailleurs tout à fait remarquable de constater à quel point les gens qui vivent dans les pays appauvris par l'incohérence de l'économie mondiale sont souriants. Lorsque vous allez dans ce genre de pays pour vos vacances, le sourire est présent un peu partout. Je ne dis pas que c'est toujours l'expression du sourire juste, ce sourire est souvent un appât pour attirer la sympathie du touriste « riche ». Mais tout de même, ces gens qui n'ont rien, parfois pas de quoi manger, pas d'endroit où dormir, eh bien, ils sourient ! Et nous, nous qui sommes des nantis, nous ne trouvons pas la ressource du sourire ! Allons, secouons nous ! Nos excuses ne sont que le sous-produit d'une « éducastration » abominable qui veut faire de nous des gens bien. Tellement bien que nous acceptons en « bêlant » toutes les absurdités du fonctionnement de nos sociétés soi-disant développées. Les riches sont de plus en plus riches et leur désespoir est de plus en plus grand, les pauvres sont de plus en plus pauvres et leur désarroi est de plus en plus présent. Le partage équitable des richesses conduirait à bien des changements constructifs pour tous. Le sourire juste que nous allons trouver et partager ensemble est un très bon moyen pour accélérer la conscience que d'être riches c'est que tous les êtres humains aient de quoi se nourrir, se loger et se vêtir sans rien en contrepartie. Voilà la vraie richesse : la dignité humaine, tout le reste n'est que du snobisme déplacé. La révolution est en marche et le sourire juste est, je le souhaite, la goutte d'eau qui fera déborder le vase pour inonder l'humanité de sagesse, de paix et de fraternité. A nous de jouer.

## **CHAPITRE 14 : ATTENTION AU MEPRIS**

L'une des façons les plus en vogue et les plus faciles de contourner une remise en question est le mépris. Restons vigilants, beaucoup d'arguments vont venir de nous et/ou de notre entourage pour essayer de ne pas entreprendre la révolution du sourire juste. Comme le mépris peut prendre beaucoup de visages, il est sain d'être totalement attentif à ce phénomène. Quoi qu'il puisse arriver, c'est trop facile, ce n'est pas assez réaliste ! C'est



trop « ceci » ou pas assez « cela ». Quelles que soient les formes de mépris rencontré, rappelons nous toujours : la révolution du sourire juste est idéale et parfaite. Pas trop, pas trop peu, le juste sourire est, comme sont nom l'indique, juste ! Pas « assez » ou « trop », c'est pour ceux qui veulent éviter la remise en question. Faites-en l'expérience vous le constaterez vous aussi, la révolution du sourire juste est équilibré, juste et sage. Certains disent : « c'est du rêve, de l'utopie ». Ils oublient que tous les grands projets ont commencé par un rêve. Aller sur la lune, la greffe d'organe, Internet, les médailles d'or des J.O ... Tous, absolument tous les projets humains ont commencé par un rêve. Il est des gens qui ne savent plus rêver, ils croient que c'est cela être réaliste mais, en réalité, le rêve fait partie de la nature de l'humain et c'est un formidable tremplin pour conduire à une vie meilleure pour tous. Alors oui, la révolution du sourire juste est un rêve. Ce rêve, nous pouvons le partager tous et le réaliser ensemble. Chacun chez soi et autour de soi, petit à petit, le nombre de rêveurs actifs va devenir tellement grand que le rêve se réalisera, doucement, sûrement, inévitablement. C'est à nous qu'il appartient de faire grandir l'arbre du sourire juste pour que les fruits qu'il donnera nourrissent de bien-être la terre entière .Vous allez être confrontés à de nombreuses formes de mépris lorsque vous serez sur le chemin du sourire juste. Le plus sûr et le plus simple des moyens de dépasser le mépris sous toutes ses formes, c'est certainement de sourire sans chercher à rentrer dans un argumentaire ou une justification stériles. Vous avez choisi de participer activement à la révolution pacifique du sourire juste, c'est votre droit et votre liberté. Face au mépris, le nôtre ou celui des autres, notre meilleure arme, c'est notre révolution : le sourire juste.

## **CHAPITRE 15 : UNE REVOLUTION SANS PRECEDENT**

A ce stade d'expérimentation et de lecture, vous l'avez tous compris ou pressenti, la révolution du sourire juste est une révolution extraordinaire sans précédent dans l'histoire de notre humanité. Elle ne demande que notre bonne volonté alimentée par notre ras le bol de tout cette écoeurante magouille planétaire qui oublie de placer l'être humain au cœur des préoccupations. Davantage d'amour, de dignité, de respect, ce n'est pas très compliqué à développer. Sauf peut-être, pour tous les gens qui croient profiter avantageusement de ce système. Sincèrement, de quel profit parlons nous ? Comment nous sentir riches lorsque des milliers d'enfants meurent de faim à quelques heures d'avion de chez nous ? Comment nous sentir respectable lorsque nous contribuons à entretenir des traditions et des

cultures qui nous divisent et préparent les guerres du futur ? Comment nous sentir fiers de ces traditions lorsque le respect, l'amour et l'encouragement à la différence ne sont pas enseignés à nos enfants ? La compétition obligée à laquelle les êtres humains sont soumis pour devoir se nourrir, se loger et se vêtir est basée sur une destruction de l'autre pour être soi-disant « meilleur ». En fait, plus agressif, plus brutal, frustré et prêt à tout pour s'en sortir, pour « réussir ». Il est urgent de révolutionner nos façons de penser, de parler et d'agir qui, trop souvent, sont l'expression d'un passé guerrier. Un passé sans gloire, où la femme était considérée comme une marchandise, où l'homme était au service de dirigeants égocentriques et psychologiquement déséquilibrés qui ne songeaient qu'à faire la guerre et à conquérir plus de terres. Cette terre n'est pas à eux, cette terre c'est la nôtre si nous savons en prendre soin. Les divisions de races, de frontières, de religions et d'idéologies doivent disparaître si nous voulons survivre. Nous sommes tous UN sur cette merveilleuse planète bleue qui tourne dans l'univers. Nos croyances peuvent nous aveugler, et nous convaincre que nous sommes divisés mais c'est faux ! Nous avons tous un cœur qui bat pour irriguer nos organes, un cerveau capable de penser et de nous faire agir, nous pouvons aimer ou haïr, aider ou mépriser, cela chacun peut le ressentir. Nous sommes tous frères et sœurs, de la poussière organisée capable du pire comme du meilleur. Nous formons un tout, nous sommes les cellules d'un grand corps qui s'appelle : Humanité. Partout sur la terre nous sommes, si nous le choisissons, en mesure de sourire et quelles que soient la langue, les croyances ou la couleur de peau de ce sourire. Lorsqu'il est juste, ce sourire produit en nous et autour de nous du bien-être qui nous rappelle que nous sommes UN, uni et indivisible pour le meilleur, rien que pour le meilleur, à nous d'en finir avec le pire. La somme, des milliers de sourires justes de tous les révolutionnaires qui ont choisi sur cette planète de mettre fin à la tyrannie du passé pour mieux vivre le présent dans le respect, la joie et la fraternité, est en train de bouleverser positivement nos sociétés. Ensemble nous allons trouver l'harmonie nécessaire à l'épanouissement de notre race : la race humaine. Le changement est inévitable si nous voulons éviter l'autodestruction. Le sourire juste va nous aider à passer ce cap.

## **CHAPITRE 16 : PAS DE FANATISME**

Il est plus que probable que des gens se réunissent autour du thème de la révolution par le sourire juste. En parler pour se renforcer, partager ses expériences et éventuellement décider d'actions pour promouvoir cette révolution pacifique c'est formidable. Toute initiative respectueuse et non

violente conduisant à développer la manifestation du sourire juste et sa promotion est la bienvenue. Et personne ne contrôlera personne à ce sujet, tout doit être laissé à l'initiative de chacun, qu'il en soit comme nous en serons capables de le faire. Si des bénéfiques financiers sont tirés de ces initiatives, je compte sur vous pour vous assurer qu'au moins 10 % soient reversés à des associations à but humanitaire. Mais je vous en prie quoiqu'il advienne ne devenez jamais, JAMAIS des fanatiques de cette prise de position. N'essayez de convaincre ou de convertir personne ! Parlez en autour de vous et si cela fait plaisir à certain faites leur lire le livre. S'ils souhaitent s'engager dans la voie du sourire juste ils n'ont besoin de personne. Et seuls eux même seront en mesure de découvrir comment atteindre cet état de bien être en perpétuel mouvement. Ensemble vous pourrez cultiver la floraison planétaire de ce sourire révolutionnaire en partageant sincèrement vos expériences et si le cœur vous en dit vous trouverez de la créativité (badges, tee-shirts, drapeaux, sites internet...) pour développer et faire connaître ce mouvement de pensée, de parole et surtout d'action révolutionnaire .Mais que personne ne s'impose en maître en la matière si l'un d'entre vous découvre le sourire juste, sa seule action sera de l'exprimer que faire de plus ! ...Et sentez vous libre de commencer et d'arrêter votre dévouement à cette révolution quand vous le souhaitez cela ne regarde que vous. Le meilleur moteur de l'action c'est le plaisir. En l'associant à la discipline intérieure et à la détermination nous aboutirons sans aucun doute. Mais ne devenons pas des fanatiques ni pour nous, ni pour les autres ce n'est pas le chemin qui conduit à l'épanouissement du sourire juste. Soyons fanatiques de la liberté et laissons chacun choisir sa voie dans le respect de tous. Le sourire juste n'est pas une guerre contre les autres, le sourire juste, c'est la paix avec nous même.

## **CHAPITRE 17 : SEDUCTION ET SOURIRE JUSTE**

Il est très courant de voir dans les grandes villes «modernes » des filles ou des garçons s'habiller et adopter des attitudes séductrices très provocantes. Ces tenues et comportements à motivation sexuelle sont très hypnotiques mais rarement l'expression d'un bien-être sincère et profond .Je n'ai rien contre le sexe, bien au contraire, c'est une bonne chose lorsqu'il est souhaité et vécu dans une entente réciproque et encore plus lorsqu'il est accompagné d'amour. Je souhaite ici porter notre attention au-delà des apparences. L'observation attentive de ces comportements séducteurs permet de percevoir l'expression d'un désarroi profond, d'un désespoir total

motivé par un manque d'amour de soi d'une violence incroyable. C'est le résultat de l'invitation au mépris de notre être profond cultivée par nos «éducastrateurs ». L'objectif de faire de nous des individus socialement adaptés, de «bons citoyens », associé à une pression sociale constante, nous contraint à abandonner notre réalité intérieure aux dépens de masques sociaux d'une hypocrisie douloureuse. Toute cette horreur que certains appellent « éducation » conduit à quémander un peu d'attention et à chercher dans le regard ou les attitudes des autres l'amour que nous avons oublié de nous offrir en respectant nos envies et tendances profondes. La séduction, la mode, tout ce qui tourne autour de cette tentative désespérée d'être aimé, accepté, en est l'expression la plus frappante. Le sourire séducteur fait partie de ces jeux bien confus qu'il serait temps d'abandonner. Lorsque l'intégrité du sourire juste s'exprime il n'y a aucune attente ou manipulation négative derrière cela. C'est un sourire charmant de naturel et de spontanéité, désintéressé. C'est un sourire qui ne s'exprime pas avec des mots, les mots ne sont qu'une direction, un panneau indicateur. Ce sourire juste est au-delà des apparences, des normes, des conventions, de la dictature des règles sociales. Ce sourire juste est une révolution par sa simple expression mais aucun mot ne peut le décrire, car le mot n'est pas la chose. Je suis certain que vous comprenez ou que vous comprendrez ce que je veux dire : le sourire juste se vit dans l'instant et change à chaque instant, il est indescriptible mais, lorsqu'il est vivant, tout est en osmose, tout est amour. C'est une fusion orgasmique avec le grand tout.

## **CHAPITRE 18 : NE PAS FORCER**

La recherche, la découverte et l'expression du sourire juste ne doivent pas être une douleur. Il est inutile de se forcer sous la contrainte intérieure ou extérieure. S'il y a contrainte et si nous nous forçons, le résultat sera pitoyable. La discipline qui vient de l'intérieur, que nous décidons de nous offrir pour aboutir au résultat, est une invitation à jouer avec soi pour se dépasser. C'est un jeu joyeux, pas une contrainte. Cela demande des efforts, de la constance et bien d'autres merveilleuses qualités que nous aurons plaisir à cultiver, mais il est inutile de se forcer. Si nous nous contraignons, nous perdons de vue que notre action est une révolution joyeuse pour une transformation vitale de notre structure sociale. Si vous n'êtes plus convaincus qu'il est urgent de se changer pour tout changer alors reprenez votre train-train et oubliez la révolution du sourire. Lorsqu'au contact de notre société de ses magouilles , de ses hypocrisies et de toute sa violence

l'envie de changement vous reprendra, repensez que cela peut être aussi simple et efficace qu'un sourire juste. Deux milliards d'êtres humains n'ont rien à manger sur cette planète où l'on dépense 200 000 milliards de dollars dans des avions militaires ! Un enfant meurt de faim chaque minute... Regardez tout ceci en face et l'envie de changement sera aussi naturelle que celle de respirer. Pas besoin de se forcer, c'est vital nécessaire et agréable. Le sourire juste contribue déjà à cette transformation vers plus d'harmonie. Vous pouvez choisir d'être de la partie. Avant de vous faire une opinion, essayez sincèrement de vivre cette révolution dans votre quotidien, engagez-vous dès maintenant à trouver la voie du sourire juste. Laissez vous sourire. Que risquez vous ?

## **CHAPITRE 19 : HYGIENE DE VIE**

Notre hygiène de vie a notablement augmenté comparativement à celle de nos ancêtres. La répercussion directe de ce changement des comportements est une espérance de vie qui est passée de 30 ans à environ 80 ans. Rajouter des années à nos vies, c'est bien mais rajouter de la vie à nos années, c'est encore mieux. En affinant cette hygiène de vie, il est possible d'atteindre des états de bien-être exceptionnels. L'être humain est capable de synthétiser des substances chimiques (endorphine, etc.) merveilleusement harmonisantes. Toutes les drogues que vous pouvez trouver en pharmacie ou chez le « dealer » du coin ne sont que de médiocres reproductions de ces substances. Le meilleur moyen de permettre à notre organisme de bien fonctionner, en libérant en nous ces substances bienfaisantes, c'est d'avoir une bonne hygiène de vie. Il existe aujourd'hui une littérature considérable sur le sujet du bien-être. En vous offrant la possibilité d'étudier et d'expérimenter le sujet, vous trouverez de quoi arrêter vos éventuels comportements autodestructeurs pour les remplacer par des comportements « auto constructeurs ». La diététique, le sport, les techniques de relaxation ou de méditation, la pensée positive, la non pensée, etc., font partie d'une palette d'outils mise à notre disposition pour nous permettre de nous reprogrammer positivement. Cette palette est aussi large que diversifiée, à nous maintenant de profiter de cette opportunité. Notre révolution du sourire juste n'en sera que plus forte.

## **CHAPITRE 20 : PAS BESOIN D'ESPERER**

Notre éducation est le fruit d'un passé primitif où il fallait se battre et parfois tuer pour avoir de quoi survivre. Beaucoup de ce passé est encore présent dans notre quotidien. Nous vivons une époque où les nouvelles technologies pourraient facilement nous permettre de tous vivre dans l'opulence .Mais, comme nous ne sommes pas encore libérés de nos mentalités primitives et que nous voyons le futur avec les yeux du passé, nous sommes plongés dans une confusion mentale des plus stupides. Heureusement, une progression douce et certaine se fait ressentir à mesure que les années passent. Les idées nouvelles font leur chemin dans les milieux les plus ouverts pour progressivement déteindre sur toute la société. La révolution du sourire juste est un travail de longue haleine qui demande persévérance et détermination .L'avantage c'est que les résultats sont perceptibles rapidement dans notre quotidien .Pour ressentir les effets sur le plan social, il est essentiel d'être un nombre suffisant à avoir adopté cette révolution marginale et positive. Chaque jour, le nombre augmente et le temps joue pour nous. C'est une course de fond que nous gagnerons tous ensemble pour le plus grand bien de chacun .Quoi qu'il advienne, ne laissez pas le désespoir vous gagner, à quoi bon ? Et de toute façon, il n'est pas besoin d'espérer pour entreprendre cette transformation par le sourire juste .Tout de suite, nous pouvons nous y consacrer, nul besoin d'espérer ,les sensations de bien-être que cette révolution produisent sont amplement suffisantes pour ne rien espérer du tout. Le sourire viendra, le changement se produira, demain sera plus beau et meilleur qu'aujourd'hui, demain l'humanité sera HUMAINE et digne .Demain se construit aujourd'hui, ici et maintenant. A nous de jouer.

## **CHAPITRE 21 : SE SENTIR RELIE**

L'un des phénomènes les plus agréables lors de la rencontre du sourire juste est la sensation de se sentir relié. C'est une sensation d'euphorie formidable. Chaque cellule, chaque organe qui vous compose se sent relié pour former un tout cohérent et harmonieux. Ce lien qui est, en fait, toujours présent, mais dont nous oublions l'existence, se prolonge à l'extérieur de nous. L'extraordinaire sensation de ne faire plus qu'un avec les plantes, un avec les animaux, un avec les êtres humains, un avec le moindre mouvement

de ce gigantesque organisme qu'est l'humanité vous gagne et vous érotise. Une vibration orgasmique subtile vous caresse. Vous sentez que vous ne faites plus qu'un avec les étoiles, les planètes, avec l'univers vous êtes unis, universels ! C'est une extase qu'aucun mot ne peut décrire. Si je vous en parle, c'est pour que ceux et celles qui n'y ont pas encore goûté ne soient pas surpris lorsque cela arrivera. Au moment où ce bonheur se déclenche, le chemin devient plus léger et plus joyeux encore. Éphémère au début, cette sensation s'installera d'elle-même au fur et à mesure de votre progression pour finir, je vous le souhaite par être permanente. Mais ne soyez pas tendu vers cet objectif. Souriez et apprenez à ajuster votre sourire dans l'instant, le reste suivra naturellement.

## **CHAPITRE 22 : CULPABILISATION ET PLAISIR**

L'un des obstacles éducationnels les plus grands que nous pouvons rencontrer lors de notre progression personnelle est la culpabilisation au plaisir. Nos ancêtres nous ont légué, sauf dans de rares exceptions, un regard sur le plaisir et notre corps qui est absolument désolant. Il est grand temps de mettre fin à tout cela. Le corps et l'esprit ne font qu'un. Le terme « esprit » est l'un des premiers mots que les « médecins » de l'époque ont utilisé pour tenter de décrire ce qui se trouvait dans la boîte crânienne. Petit à petit, ce terme « esprit » s'est transformé pour devenir, de nos jours, le cerveau. De nombreuses traditions ont repris ce terme de façon dangereusement mystique, la confusion est devenue une vraie perte de contact avec le réel, une psychose démentielle destructrice. La division entre le corps et l'esprit naît de cette confusion mentale. En fait, l'esprit c'est le cerveau et le corps c'est le prolongement de notre cerveau. Votre sexe est le prolongement de votre cerveau. Il n'y a aucune division, absolument aucune. Mais si vous désirez en créer une ou laisser votre éducation vous intoxiquer avec ce genre de croyances, faites-le, la souffrance qui en résulte est dramatique. Des milliers d'êtres humains sont castrés à vie par ces conceptions aussi stupides que fausses. La privation de plaisir sensuel et sexuel produit des effets négatifs qui endommagent le bon fonctionnement de notre organisme et génèrent des comportements psychotiques des plus monstrueux. De plus, ce genre de croyances engendre son contraire qui est l'obsession sexuelle avec toute la souffrance et la misère que cela implique. Pas trop, pas trop peu ! Le juste milieu en fonction de chacun et de sa biologie, c'est la voix de la sagesse et de l'harmonie. Le plaisir sensuel et sexuel seul ou entre individus consentants est une excellente chose pour l'épanouissement et pour la santé.

Ouvrez les yeux là-dessus et oubliez toutes vos conceptions primitives. Cela vous conduira à une approche du corps et du plaisir qui vous permettra aisément de vous abandonner à l'orgasme extatique que produit l'élévation de votre niveau de conscience. L'antidote à la culpabilité, c'est la responsabilisation. Oui, nous sommes responsables de choisir de vivre heureux et de jouir intelligemment de la vie. La voie du sourire juste est une excellente voie pour y parvenir.

## **CHAPITRE 23 : AVOIR, SAVOIR, ETRE**

Le fonctionnement actuel de nos sociétés modernes est basé sur le savoir et sur l'avoir. Il est valorisant et valorisé de savoir beaucoup de choses et d'avoir beaucoup d'argent et de biens divers. En vérité, cela ne rend pas plus heureux. Attention ! Ce qui est développé ici n'est pas un renoncement à l'avoir ou au savoir, non ! En attendant d'avoir transformé notre humanité en une humanité d'opulence pour tous grâce aux nouvelles technologies et à l'évolution de la conscience planétaire, il est préférable d'avoir plus que pas assez. Ceci dit, l'obsession de l'avoir est une maladie courante qui révèle un mal-être profond. Il en est de même pour le savoir. A l'âge de l'informatique et d'internet, il est bon de savoir un peu mais l'hypertrophie de la mémorisation aux dépens d'autres parties bien plus essentielles de notre cerveau est absurde et déséquilibrante. La culture du savoir et de l'avoir doit être comprise et dépassée si nous ne voulons pas continuer à voir des milliers d'individus qui se suicident par la prise de drogue ou en se logeant une balle dans la tête. Le désespoir engendré par ces cultures est observable au quotidien. Il y a proportionnellement plus de suicides dans les milieux riches que dans les milieux pauvres et ce n'est pas parce que nous avons fait de longues études que nous sommes plus heureux. Il existe une issue à cela : la culture de l'ÊTRE. Se sentir vivant, présent au présent, sensuellement relié à l'univers infini qui est en nous et autour de nous. Vibrer à l'unisson de ce «grand tout» qui nous forme et que nous formons. ÊTRE ! Pas d'émotion, pas d'analyse ! Juste la sensation de baigner dans un océan d'harmonie, répondant spontanément à la vie. Les contraires se rejoignent, être fièrement humble, attache avec détachement, tout et rien ... Particules de poussière organisées en être humain capable de prendre conscience de lui-même. Etre ! Les mots sont trop pauvres pour exprimer ce que représente ce «miracle» ! Etre, nous connaissons tous cette sensation car, avant de subir les déformations de notre éducation nous étions sans même le savoir. Etre, cela ne demande pas d'avoir fait dix ans d'études supérieures ou d'avoir un



gros compte en banque. Etre ! Une formidable récompense qui arrive lorsque nous arrêtons de la désirer. Etre, la sève de l'arbre qui fait fleurir le sourire juste.

## **CHAPITRE 24 : LE MYTHE DE LA PERFECTION**

Tout comme nous cherchons à avoir et à savoir, nous cultivons l'illusion de la perfection .Mais le mythe de la perfection est extrêmement déséquilibrant et destructeur. Pour atteindre la vibration du sourire juste et la conserver, il est fondamental de s'en débarrasser. Rien ni personne n'est parfait dans l'univers. Nous sommes imparfaits !!! Perfectibles à l'infini mais imparfaits. Ouf !!! Nous pouvons un peu respirer, la perfection se trouve dans l'imperfection. Tous ces films de cinéma qui nous décrivent des personnages ou des situations parfaits, c'est joli mais c'est du cinéma ! Un des grands problèmes qui se produit avec ce genre de culture, c'est que plus personne n'ose aborder personne. Chacun ne veut montrer que le «bon » coté de ce qu'il croit être, et voudrait faire croire qu'il est parfait. De plus, il est courant d'attendre la situation parfaite pour faire telle ou telle chose, ce qui, en général revient à dire ne rien faire du tout. Nous avons tous nos forces et nos faiblesses, nous pouvons nous améliorer mais nous resterons imparfaits. Parfois plus en forme, parfois moins, c'est ainsi, la vie est mouvement. Nos croyances et nos images saintes (qui n'ont rien de sain), se sont transformées en mythes et propagandes divers, frustrants et misérables, qui nous empêchent d'agir. Arrêtons, je vous prie, ce cirque immédiatement ! Sourions imparfaitement, cherchons à nous améliorer, cherchons à cultiver le sourire juste qui est imparfait, mais sourions. Nous sommes vivants, nous ne sommes pas des images ou des scénarios répétés par des acteurs professionnels plusieurs fois avant de correspondre à l'effet souhaité. Restons nous-mêmes, restons vrais avec notre «bon »et notre moins «bon ». Cherchons à nous améliorer constamment tout en sachant que la perfection n'existe pas. Si nous sommes détendus et souriants notre vie n'en sera que plus belle et plus agréable. Si vous doutez de mes propos et que vous décidez d'explorer le mythe de la perfection, rappelez-vous, lorsque la souffrance deviendra insupportable, que ce n'est peut-être pas le bon chemin. Ce mythe est un instrument de torture que nous ont transmis nos ascendants, il est meurtrier de le transmettre à nos enfants. Oublions tout ce passé en souriant au présent.

## CHAPITRE 25 : LE NIVEAU DE PLAISIR PLANETAIRE

Pendant que vous lisez ces lignes, le nombre de gens malheureux et souffrants sur terre est hélas plus grand que le nombre de gens heureux et épanouis. Si nous avions un instrument pour mesurer le plaisir planétaire (cela viendra) nous constaterions avec stupeur l'urgence du problème. Tant de gens qui ont faim, froid, qui sont malades, isolés, tant de gens dans la détresse, dans la peur, dans le manque ! Tant de nos frères et sœurs dans le besoin et la souffrance ! En règle générale, nous ne voulons pas voir cela et nous avons trouvé une quantité impressionnante de divertissements pour nous faire oublier l'urgence, comme si cette réalité devait être une fatalité à laquelle nous ne pouvions rien changer. Nous avons organisé des structures politiques et sociales qui nous confortent dans cette position d'inaction ou presque. Nous en sommes arrivés à des absurdités hallucinantes. Des milliards sont dépensés dans des projets de destruction (armes bactériologiques, chimiques, atomiques, etc.) Pendant qu'un enfant meurt de faim chaque minute dans le monde ! Des gens (souvent très riches) se suicident (directement ou indirectement) déprimés par le désarroi de l'avoir pendant que deux milliards d'êtres humains n'ont pas de quoi vivre dignement. La souffrance est partout, dans tous les milieux, et même si elle prend des visages bien différents, cela reste de la souffrance humaine. Nous pourrions en finir très facilement avec toute cette misère ! Ceux qui me traitent d'utopiste sont déjà en train de trouver de quoi justifier leur inaction ou leur complaisance à toute cette souffrance. Vous pouvez développer toutes sortes de théories, seul ou en groupe, afin d'expliquer et de justifier cette imbécillité dont nous sommes tous responsables mais ne comptez pas sur moi pour vous créditer. Ensemble, dans un élan de fraternité, nous pouvons changer tout cela. La souffrance et la bêtise humaine ne sont pas une fatalité. Commençons par nous changer nous-mêmes, ce qui progressivement contribuera à une modification des structures sociales et des relations humaines. Le sourire juste qui illuminera nos vies sera l'un des rayons de soleil qui fera fondre la neige de l'inconscience humaine. Bientôt, grâce au changement de chacun, la fleur du bonheur s'épanouira. Le niveau de bien-être de l'humanité sera plus élevé que celui de la souffrance. Ensemble, petit à petit, chacun à notre niveau nous contribuons au changement planétaire. A chaque instant, nous sommes responsables de cela, nous pouvons sourire et faire sourire. C'est un bon commencement n'est ce pas ?

## **CHAPITRE 26 : RENTRER DANS LA DANSE**

Un grand philosophe a dit : « Si ce que tu veux dire peut être dit en une phrase, alors dis le en une phrase ; si cela peut être dit en un mot, alors dis un mot et, si cela peut s'exprimer par le silence alors tais-toi. » Pour beaucoup de maisons d'éditions, d'imprimeurs et de lecteurs, plus un livre est gros et mieux c'est. Ce doit être un reste de notre histoire où nos ancêtres manquaient de tout, la quantité les rassurait profondément ... Quoi qu'il en soit, le livre que vous tenez dans les mains n'est peut-être pas très épais mais il n'en est pas moins nourrissant. C'est un aliment complet, riche en substances nutritives diverses. Absorbé-le, en le savourant, digérez-le paisiblement, et, une fois assimilé, laissez son énergie vous faire danser sur la musique du sourire juste. Une danse réjouissante qui commence du bout des lèvres pour ne plus jamais finir. Une danse de vie, de vitalité rythmée par le tempo de l'instant présent. Une danse joyeuse qui n'est jamais la même, tout en restant elle-même. Que de mots ! Que de mots ! Faisons silence afin de rentrer dans la danse.

## **CHAPITRE 27 : AUTODESTRUCTION**

L'autodestruction planétaire par une guerre atomique, chimique ou autre est probable, et nous pouvons nous mettre la tête dans le sable, cela n'y changera rien. Nous pouvons vivre des périodes de calme où, confortablement installés dans nos certitudes, nous pensons être libérés de ce scénario catastrophe. Hélas ! La stratégie de l'autruche ne nous éloignera pas de cette possibilité et nous devons agir si nous voulons vivre. Nous sommes responsables de la situation planétaire et de la direction que prendra l'humanité. L'autodestruction commence en nous ! Combien d'entre nous entretiennent des comportements autodestructeurs ? Cigarette, alcool, drogue, relations « amoureuses » sado-maso plus ou moins évidentes à détecter, boulimie, anorexie, etc. L'éventail des comportements autodestructeurs que nous pouvons observer et vivre dans nos sociétés « modernes » est aussi large que diversifié. La somme de ces comportements souvent inconscients nous conduit à une volonté globale de nous autodétruire plus grande que celle de vivre. Toute notre organisation sociale est en rapport avec cette volonté majoritaire. Heureusement, tout peut changer et cela commence en nous. En observant nos comportements au quotidien, nous pouvons détecter nos éventuelles tendances à

l'autodestruction. Seul ou avec l'aide de spécialistes, il nous est possible de nous libérer de leur emprise et, grâce à une reprogrammation volontaire, de changer nos attitudes. Un des outils possibles et favorables à ce changement est la pratique du sourire dans le but de devenir l'expression du sourire juste. C'est un rien qui peut tout changer en vous et autour de vous. Quand ce rien sera devenu vivant chez la majorité des êtres qui peuplent cette merveilleuse planète bleue, le risque d'autodestruction aura disparu. Nous pourrons vivre dans un monde de paix, d'amour et de fraternité. Ce, destin c'est à nous de le réaliser ici et maintenant.

## **CHAPITRE 28 : ECLAIRAGE SCIENTIFIQUE**

Une étude scientifique récente a mis en évidence comment le sourire peut influencer les gens qui nous entourent. Dans cette étude, des scientifiques ont observé, grâce à l'I.R.M (imagerie par résonance magnétique), les zones du cerveau qui sont activées lorsqu'un individu bouge les doigts de la main gauche. Puis ils ont observé comment réagit le cerveau d'un deuxième individu qui regarde la scène sans bouger les doigts. Ils ont constaté que, malgré le fait que la deuxième personne ne bouge pas la main, les mêmes zones du cerveau sont activées. Le simple fait de regarder quelqu'un bouger ses doigts, stimule en nous les zones du cerveau responsables du mouvement des doigts. Ils ont appelé cela « la résonance sympathique ». Le phénomène de résonance est connu en physique depuis longtemps. Par exemple, lorsque vous mettez deux pianos l'un à côté de l'autre et que vous faites vibrer la corde du do (ou toute autre corde) de l'un d'entre eux, vous allez constater que la corde similaire du second piano va vibrer, elle aussi, sans que vous ayez à faire quoi que ce soit. C'est cela le phénomène de résonance .Ce principe est très connu des troupes militaires, qui stoppent leur pas cadencé lorsqu'elles traversent un pont suspendu afin d'éviter de faire s'effondrer le pont en entrant en résonance avec lui.

Ce phénomène physique de résonance sympathique nous prouve simplement comment le fait de sourire sincèrement à quelqu'un active chez lui (avec toutes les conséquences bénéfiques que cela peut avoir) les zones du cerveau qui servent à sourire. Quel pouvoir fabuleux de « rentrer dans la tête » des gens pour les stimuler au bien-être. Toutes ces explications ne font que confirmer l'extraordinaire puissance du sourire juste et le bien fondé de notre révolution pacifique. Maintenant, à nous de nous amuser à chatouiller les cerveaux des gens qui nous entourent. Vous allez très vite vous apercevoir qu'il n'est pas besoin d' I.R.M pour constater que cela les stimule positivement.

## CHAPITRE 29 : SEXE, ARGENT ET MORT

Voici les trois grands tabous de nos sociétés : le sexe, pourtant aussi naturel et sain que de manger, à pratiquer pas trop et pas trop peu en fonction des biorythmes de chacun ; l'argent, qui n'est qu'un moyen d'échange parce que nous ne sommes pas encore arrivés à une civilisation du partage, et la mort, qui n'est en fait qu'un passage d'un état à un autre, rien de bien méchant. Ces trois concepts, le sexe, l'argent et la mort, sont teintés de nos croyances et celles-ci conditionnent nos pensées, nos paroles et nos actions. Celui qui pense que l'argent, c'est mal, n'a en général pas d'argent, et il en est de même pour le sexe. La mort fait peur à la grande majorité, elle est synonyme de fin et peu d'entre nous se penchent sur le sujet avant d'y être confrontés d'une manière directe. En abordant une réflexion sur ces trois thèmes d'une manière souriante, en cherchant à regarder en face nos préjugés, nos idées reçues (positives ou négatives) sur ces sujets, et en prenant soin de transformer notre manière de voir ces trois grands tabous, notre révolution n'en sera que renforcée. Quelles que soient vos croyances, sourire face au sexe, à l'argent et à la mort ne peut pas nous faire de mal ! Il y a derrière ces tabous, qui, de plus en plus, s'effondrent (et c'est tant mieux), une éducation qui nous vient de gens qui croyaient que la terre était plate, qu'elle était le centre de l'univers. Grâce à la science, nous pouvons aujourd'hui ouvrir les yeux sur ce qu'est la matière et comment elle est organisée et nous rappeler que, nous sommes de la matière organisée. Cela dérange et bouscule peut-être nos convictions, mais nous ne pouvons pas grandir en conservant des idées fausses et déséquilibrantes sur nous et sur l'univers. Toute notre organisation sociale détruit des vies humaines à chaque seconde ; lorsque ici des gens font des achats de Noël à des proches qui ne manquent de rien, des enfants meurent de faim ! Devons-nous continuer ainsi ou sommes-nous capables de changer ? Un peu plus d'amour sur terre, un peu plus de partage et d'intelligence et nous pourrions vivre fraternellement, ensemble, pour nous faire des cadeaux de Noël tous les jours, heureux et fiers d'être humains. Sourire et se transformer grâce à ce sourire nous conduira petit à petit à un changement positif qui changera naturellement notre regard sur le sexe, l'argent et la mort. Le sourire juste est un moteur pour une transformation profonde de nos croyances négatives les plus ancrées. Sourire juste, face à la vie, face à la mort, est un idéal qui est une réalité pour certains, et pourquoi pas pour vous ? Essayez, qu'avez-vous à perdre ?

## CHAPITRE 30 : CANALISER SA REBELLION

Avec un peu de discernement, il est possible de ressentir et de comprendre les rouages des systèmes sociaux que nos ancêtres ou que nous même avons mis en place et que nous entretenons. Normalement, cela doit provoquer en nous une rébellion saine et naturelle : comment être humain et accepter une organisation où des millions de nos frères et sœurs meurent de faim pendant que d'autres ont des problèmes d'obésité ? C'est une réalité, prenez en conscience, s'il vous plaît, des gens souffrent de ne pas avoir à manger pendant que d'autres souffrent de trop manger. Ce qui est valable pour la nourriture peut-être transposée à d'autres niveaux. Les déséquilibres engendrés par nos modes de vie basés sur la production et la reproduction nous conduisent à ce genre d'aberration. Une toute petite minorité possède des milliards pendant qu'une énorme majorité n'a pas de quoi acheter ce qui lui permettrait de survivre. Nous sommes tous pauvres, même les plus riches d'entre nous sont pauvres ; comment se sentir riche lorsqu'un enfant meurt de faim chaque minute dans ce monde ? L'exploitation de l'homme par l'homme doit finir ! A l'âge de la robotique, de l'électronique et des nouvelles technologies, nous devrions en finir avec les vieilles valeurs qui étaient en rapport avec le mode de vie des gens d'une époque passée. Certains voudraient revenir en arrière mais il ne savent pas ce que représente de faire sa lessive au lavoir ou de cultiver son champ avec une charrue. Nous sommes tous responsables du monde dans lequel nous vivons, nous pouvons rester passifs, subir ces injustices en utilisant les tensions accumulées pour nous détruire ou détruire les autres. Nous pouvons aussi canaliser notre rébellion et utiliser les tensions accumulées pour être plus forts, plus déterminés à nous transformer pour tout transformer. Lorsque vous vous retrouverez face à une injustice, et cela ne tardera pas car nos sociétés sont injustes et déséquilibrées, utilisez l'énergie de rébellion que cela produira en vous pour nourrir les qualités dont vous avez besoin. La recherche, la découverte et la réalisation du sourire juste demandent des qualités qui doivent être équilibrées. Pas trop, pas trop peu ; utilisez l'énergie en vous pour faire croître ce qui doit croître et pour élaguer ce qui doit l'être. Pour arroser ce qui doit pousser et pour déraciner ce qui doit l'être. La culture de votre jardin intérieur, produira le moment venu un sourire de béatitude conscient, le sourire juste. Sourire dès aujourd'hui vous permet de vous entraîner. Nous pouvons modifier les connexions entre les neurones en agissant sur « l'extérieure du corps » ; en souriant ! Imaginez ce que vous

seriez si vous souriez pendant les sept prochaines années, et imaginez maintenant ce que vous seriez si vous « tiriez la tronche » pendant ces mêmes sept prochaines années. Maintenant à vous de choisir quelle attitude vous désirez cultiver.

## **CHAPITRE 31 : ETRE HUMAIN**

Consacrer notre énergie au développement de l'être nous conduira naturellement à l'humain. Depuis, notre naissance nous sommes conditionnés par notre culture, on nous «lave le cerveau » avec ce que nous appelons l'éducation. Nos notions du bien et du mal ainsi que nos comportements sont motivés par cette éducation et toutes ces croyances moyenâgeuses ; 98 % de notre «éducastration » nous éloignent de nous, de L'ETRE. Notre éducation est un héritage qui nous vient d'individus qui, dans leur immense majorité, ne pensaient qu'à tuer, piller et posséder. Combien de personnes et de civilisations pacifiques ont été massacrés par nos ascendants ? Cette boucherie indigne des animaux les plus sauvages, c'est notre histoire, et c'est de cette histoire que notre éducation est issue. Evidemment il y a eu quelques sages et leurs disciples qui ont montré d'autres directions, mais force est de constater qu'ils n'ont pas été beaucoup écoutés. L'entraide, le partage et le respect n'ont pas été les préoccupations premières de la majorité de nos ancêtres. Aujourd'hui encore, il suffit de regarder la télévision pour constater à quel point les sots sont pris pour des sages et les sages pour des sots. Remettre en question notre éducation dans sa quasi-totalité est une voie vers la libération ; certaines choses seront peut-être à garder, mais, dans l'ensemble, il est essentiel pour notre bonheur et pour celui de l'humanité de modifier nos croyances et de nous éloigner de nos préjugés. Nous avons tout en nous pour solutionner nos problèmes. Notre sensibilité et notre intelligence doivent d'urgence être mises en valeur par une éducation «élevante» qui valorise la diversité et la différence. Nous ne sommes pas des moutons, même si certains d'entre nous ont fini par leur ressembler. ETRE, c'est l'infini des possibilités, la diversité le changement. Un code génétique humain, c'est surprenant ! Personne n'est pareil, nous avons tous notre identité propre et nous voulons juste l'exprimer en étant aimés et respectés pour nos différences. Apprendre à nous aimer et à nous respecter les uns les autres parce que nous sommes différents, ce n'est pas encore ce qui est enseigné sur cette planète de l'uniformisation. Le sourire juste va vous plonger au cœur de l'expression de la différence. En souriant toute la journée et même la nuit, vous allez dénoter. Ce sera une étape décisive pour construire votre intégrité et votre détermination à exprimer

avec force et respect vos différences. Tout le monde aime le bleu et, vous, vous préférez le jaune. C'est l'occasion de cultiver l'amour des différences. Dites le, vivez –le, et invitez votre entourage à respecter ce choix dans la mesure où il ne nuit à personne. Pourquoi s'en priver ? Vous avez choisi de sourire et de retrouver le sourire du bébé béatitude, eh bien vivez-le, les autres finiront par comprendre ou passeront leur chemin et vous, vous ferez partie de ces révolutionnaires qui, du bout des lèvres, ont décidé de faire avancer les mentalités. Bon sourire à tous !

## **CHAPITRE 32 : CHANGER SES REPERES**

Lorsque nous choisissons de remettre en question les préjugés et les croyances que nous ont légués nos ancêtres par le biais de la culture et de l'éducation, nous sommes confrontés à la perte de nos repères. Même si ces repères sont faux et destructeurs, ils nous sécurisent et nous avons construit des habitudes en rapport à eux. Il est souvent nécessaire de persévérer pour changer ces habitudes. Pourquoi certains peuples vivent-ils la mort d'un proche en la célébrant joyeusement car la mort est l'occasion de faire la fête et de se réjouir, alors que d'autres cultures choisissent de vivre ce même événement avec tristesse et apitoiement ? L'événement (la mort d'un proche) reste le même, mais l'attitude face à cet événement est absolument différente. Nous sommes en mesure de remettre en question comme nous le voulons notre attitude face à tous les événements. Evidemment cela va nous conduire à des changements radicaux dans notre manière d'aborder la vie, mais c'est tout à fait possible, ce n'est qu'une histoire de connexions entre les neurones. Et lorsque nous changeons nos anciens repères pour de nouveaux, il peut se produire une période de transition étrange. C'est un excellent signe, cela signifie que le vieux meurt et que le nouveau arrive. Aborder cette période avec confiance est le plus sûr moyen d'aboutir à la transformation de façon agréable. Vos repères changent, vos positions par rapport à ces repères aussi, vos croyances anciennes s'effondrent pour faire place à un nouveau utile et nécessaire pour l'individu et pour la collectivité. Plus vous progressez dans cette voie, plus vous vous rendez compte que la seule issue durable est de savourer l'instant dans toute sa fraîcheur, d'ouvrir ses sens et de jouir de l'instant. Au-delà des mots, au-delà de la pensée, au-delà de l'émotion, il existe un état de contact direct avec la vie où l'intelligence, la sagesse et l'amour universel s'expriment spontanément. Mais commençons par le commencement. Cela débute par un sourire qui va changer vos repères et ceux des personnes qui vous entourent. Profitez-en pour cultiver votre intégrité. Vous avez choisi de faire partie des



révolutionnaires pacifiques du sourire juste eh bien assumez ! Vos repères vont changer, restez confiant. Du bout des lèvres, nous sommes en train de transformer positivement l'humanité. Le sourire juste finira par être présent à chaque instant, jamais le même mais toujours présent, une expérience extatique extraordinaire. Mais les mots, la pensée sont les frontières que seule votre expérience active peut dépasser.

Allons-y !

### CHAPITRE 33 : UNE CARTE

Voici une petite carte que vous pouvez, si bon vous semble, donner ou envoyer à vos amis, à une personne inconnue dans la rue ou à qui vous voudrez, le but du jeu étant de faire sourire.



**Dans le but de faire baisser le taux d'agressivité sur cette petite boule bleue qui tourne dans l'univers et que nous appelons la Terre voici un carton d'invitation au sourire. Détendez vous, relâchez vos épaules et laissez vos lèvres monter vers le ciel. Et oui, c'est aussi simple que cela ! Un sourire sincère offert à une personne peut faire sourire par réaction en chaîne jusqu'à 500 personnes dans une journée.**

[www.saela.net](http://www.saela.net)

## **CHAPITRE 34 : ELIXIR DE VIE**

Le sourire juste, c'est l'art de transformer le poison en élixir de vie. Combien de fois par jour avons-nous le choix entre une attitude positive et une attitude négative ? C'est constant, à chaque parole, pensée et action que nous réalisons, il est possible de choisir d'apporter du bonheur ou du malheur à soi et aux autres. Nos pensées sont-elles sources de joie ou de tristesse ? Pourquoi entretenir un système de pensée qui nous détruit et qui nous fait du mal ? C'est la même chose pour nos paroles et nos actions ! Il est parfois impossible de changer les événements, mais il est toujours possible de changer le regard que l'on porte sur les événements. Cela ne dépend que de nous ! Il ne s'agit pas de ne pas regarder les choses telles qu'elles sont, mais de choisir de focaliser sur ce qu'il y a de positif dans chaque situation. Il y a toujours du positif, c'est ce qu'exprime le symbole bouddhiste du Yin et Yang, dans le noir, il y a toujours un peu de blanc et vis versa. A nous de nous entraîner à focaliser notre attention sur ce qui est positif, tout en restant conscient du négatif. Nos comportements collectifs et individuels sont en grande majorité tournés vers le négatif. Les informations ne parlent pratiquement que de ce qui va mal ; nous avons une culture étrange qui nous invite à nous préoccuper davantage de ce qui ne va pas que de ce qui va bien. Cela commence à l'école où l'on souligne chez les enfants les fautes plus que les réussites. Comment s'étonner après cela que nous posions un regard négatif sur nous même ou sur le monde ? La voie du sourire juste est une voie qui nous invite à regarder ce qui va bien et à inviter les autres à faire la même chose. Nous pouvons, grâce à un sourire transformer un visage fermé et austère en un visage ouvert et chaleureux. Quel pouvoir extraordinaire ! Nous pouvons, grâce au sourire juste, transformer le regard que nous posons sur la vie. Je vous en prie, utilisez la recherche du sourire juste en vous entraînant à souligner ce qui va bien. C'est un entraînement, une reprogrammation qui contribuera à vous faire découvrir et vivre le sourire juste à chaque instant renouvelé.

## **CHAPITRE 35 : LE VIVRE**

Plus on sourit sincèrement et sans rien attendre en retour, et plus on reçoit de sourires. C'est vraiment fabuleux, il arrive un moment où toute votre journée est colorée par les sourires des gens que vous croisez. Surtout,

n'attendez pas que l'autre vous sourit pour lui sourire, fait le premier pas. Si quelqu'un est plus rapide que vous, saluez sa vivacité et laissez-vous toucher en plein cœur...c'est si bon ! Ne sous-estimons jamais la force que dégage notre sourire. Quelle que soit la réaction apparente en face, si notre sourire est juste il déclenchera au fond, une explosion de bonheur. Et si pour toutes sortes de raisons, la personne avec qui vous partagez votre sourire le refuse, eh bien, n'en soyez pas triste, rappelez-vous que vous vivez votre sourire avant tout et surtout pour vous. De toute façon, ce n'est pas important, si votre sourire est juste, vous n'attacherez aucune importance à la réaction qu'il produira, le simple fait de sourire vous comblera. Soyons patients, constants et persévérants, des résultats incroyables nous attendent. Et quitte à attendre, autant attendre avec le sourire. Notre révolution dépend de vous, et uniquement de vous, rejoignez-nous pour un instant ou pour une vie ; cela, je vous assure, ne vous fera que du bien. Et pour nous rejoindre, il ne vous faut aucun formulaire d'inscription, aucune cotisation, aucun critère de sélection, il vous suffit dès maintenant de sourire en vous observant, afin de rester dans le tempo du sourire juste, qui danse avec la vie avec l'instant. Nous participons à une rébellion des plus pacifiques et des plus révolutionnaires de l'histoire de l'humanité. Notre objectif : nous changer pour changer nos structures sociales. Notre outil : le sourire, et si cela en fait sourire certains, c'est qu'ils sont déjà contaminés. Il ne leur restera plus qu'à chercher un peu plus en avant, afin d'accorder leur sourire au diapason de l'univers infini dans lequel nous sommes et que nous sommes. Mais, comme nous le savons maintenant, l'univers infini qui nous forme et que nous formons ne peut pas être compris avec des mots, il est nécessaire de le vivre ! Alors, dans le silence de notre sourire, allons le découvrir et le redécouvrir à chaque instant.

## **CHAPITRE 36 : TOUT COMMENCE**

Nous voilà arrivés à la fin de ce livre, une fin qui est, en fait, un début pour tous ceux qui ont choisi de faire partie de la révolution du sourire juste. Le début d'une aventure formidable qui va transformer positivement nos vies et embellir celle des gens qui nous entourent. Le début d'une révolution qui commence sur nos lèvres comme une petite étincelle, et deviendra un feu de joie infini, réchauffant nos cœurs d'un bonheur sincère et durable. La voie du sourire juste est une méditation perpétuelle qui va nous rendre plus sensibles, plus humains, plus follement sages. Choisir de faire partie de cette révolution utile et agréable est un engagement extraordinaire et ne laissez jamais personne le dénigrer. S'il vous plaît, ceux que cette aventure n'attire

pas pour l'instant, ayez le respect d'encourager ceux qui décident de la vivre ! Juger, condamner, haïr sont des attitudes qui doivent être changées en comprendre, aimer, aider, si nous souhaitons vivre en harmonie les uns avec les autres. Toutes les initiatives pacifiques et respectueuses pour développer la révolution du sourire juste sont les bienvenues. Il appartient à chacun de faire connaître cette révolution autour de lui. Le nombre croissant des rebelles qui décident de s'engager dans cette révolution peut être motivant, mais si nous étions juste toi et moi à vivre cette aventure en nous y engageant totalement, cela suffirait déjà à faire changer les choses positivement. Nos sociétés ont besoin de transformations et nos sociétés sont des individus ! Ces individus, c'est nous. Changer positivement pour soi et pour les autres est devenu nécessaire si nous ne voulons pas nous autodétruire d'une manière ou d'une autre. Diminuer le taux de souffrance sur cette planète est une urgence qui nous concerne tous. La voie du sourire juste est un outil pour y arriver. A nous de nous y engager. Bonne aventure à tous !

# Table des matières

Prologue : L'AUTEUR.....	0
CHAPITRE 1 : URGENCE. ....	1
CHAPITRE 2 : LES BIENFAITS DU SOURIRE.....	2
CHAPITRE 3 : L'ART DU SOURIRE.....	3
CHAPITRE 4 : LA PERTE DU SOURIRE.....	4
CHAPITRE 5 : RETROUVER LE SOURIRE.....	5
CHAPITRE 6 : LE SOURIRE PROVOQUE.....	6
CHAPITRE 7 : LE SOURIRE SANS SOURIRE.....	7
CHAPITRE 8 : LA REPROGRAMMATION .....	8
CHAPITRE 9 : TOUT LE MONDE PEUT SOURIRE .....	10
CHAPITRE 10 : PARTAGER VOTRE SOURIRE .....	11
CHAPITRE 11 : REPRENDRE LA ROUTE.....	12
CHAPITRE 12 : UNE REVOLUTION GRATIFIANTE .....	12
CHAPITRE 13 : PEU D'ENERGIE .....	13
CHAPITRE 14 : ATTENTION AU MEPRIS .....	14
CHAPITRE 15 : UNE REVOLUTION SANS PRECEDENT .....	15
CHAPITRE 16 : PAS DE FANATISME .....	16
CHAPITRE 17 : SEDUCTION ET SOURIRE JUSTE .....	17
CHAPITRE 18 : NE PAS FORCER.....	18
CHAPITRE 19 : HYGIENE DE VIE .....	19
CHAPITRE 20 : PAS BESOIN D'ESPERER .....	20
CHAPITRE 21 : SE SENTIR RELIE.....	20
CHAPITRE 22 : CULPABILISATION ET PLAISIR.....	21
CHAPITRE 23 : AVOIR, SAVOIR, ETRE.....	22
CHAPITRE 24 : LE MYTHE DE LA PERFECTION .....	23
CHAPITRE 25 : LE NIVEAU DE PLAISIR PLANETAIRE.....	24
CHAPITRE 26 : RENTRER DANS LA DANSE .....	25
CHAPITRE 27 : AUTODESTRUCTION .....	25
CHAPITRE 28 : ECLAIRAGE SCIENTIFIQUE.....	26
CHAPITRE 29 : SEXE, ARGENT ET MORT .....	27
CHAPITRE 30 : CANALISER SA REBELLION .....	28
CHAPITRE 31 : ETRE HUMAIN.....	29
CHAPITRE 32 : CHANGER SES REPERES.....	30
CHAPITRE 33 : UNE CARTE.....	31
CHAPITRE 34 : ELIXIR DE VIE.....	32
CHAPITRE 35 : LE VIVRE .....	32
CHAPITRE 36 : TOUT COMMENCE .....	33

Tous droits réservés copyright saela@ saela.net

Le 19.09.2002



*Ce sourire juste , qui n'est jamais le même  
et qui se nourrit de l'instant présent,  
est un chemin d'élévation de votre niveau  
de conscience et de votre bien-être aussi  
simple qu' efficace. Et surtout ne me croyez  
pas ! Expérimentez et découvrez par  
vous-même le trésor qui se cache derrière  
la révolution du sourire juste.*

[www.saela.net](http://www.saela.net)