

Journal de l'association Vivre sa Vie

45 Rue Casimir Beugnet - 62300 LENS ☎ 06.13.41.96.86
info@spiritualiste.fr www.bienvivresavie.fr/

DANS CE NUMÉRO

Association « Vivre sa Vie » : Un engagement collectif vers une société plus juste et harmonieuse

Découvrez comment l'association relève concrètement les défis actuels pour une société équilibrée, solidaire et épanouie

L'Union Directrice : Un leadership collectif au service d'une association épanouie

Découvrez comment l'Union Directrice incarne un leadership collectif innovant

Luttons ensemble pour le Bien sur Terre

Chaque geste compte : en unissant nos forces et en cultivant le bien au quotidien, nous pouvons transformer le monde et illuminer l'avenir de l'humanité.

Le livre de « Vivre sa Vie : Le sens de la vie, une quête Universelle

Découvrez avec ce livre comment redonner du sens à votre existence en explorant la spiritualité, l'amour, et la simplicité pour vivre pleinement chaque instant.

Projet « Médecine et Spiritualité »

Découvrez comment ce projet révolutionne la santé en combinant médecine conventionnelle et pratiques spirituelles pour un bien-être global et durable.



Association « Vivre sa Vie » : Un engagement collectif vers une société plus juste et harmonieuse

« Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde. » - Mahatma Gandhi.

L'association « Vivre sa Vie » est une vision ambitieuse portée par des femmes et des hommes décidés à apporter des réponses concrètes aux défis actuels qui entravent l'épanouissement de notre société.

Notre mission principale consiste à développer des solutions efficaces et humaines aux problèmes urgents de notre époque.

Comme le disait Nelson Mandela : **« L'éducation est l'arme la plus puissante pour changer le monde ».**

Ainsi, parmi nos souhaits fondamentaux figure en premier lieu l'accès universel à l'éducation, à la santé, au travail et à la justice.

Convaincus que chaque être humain doit bénéficier d'une éducation de qualité et d'une information crédible et diversifiée, nous encourageons des programmes d'éducation civique sensibilisant chacun à ses droits et responsabilités. Car, comme Socrate le rappelait : **« La sagesse commence dans l'émerveillement »**, nous souhaitons éveiller chez chacun l'esprit critique et l'autonomie dans la prise de décisions éclairées.

La quête d'un équilibre mental occupe également une place essentielle dans notre démarche. « Le bonheur dépend de nous », affirmait Aristote.

Association « Vivre sa Vie » : un engagement collectif vers une société plus juste et harmonieuse (suite)

C'est pourquoi nous encourageons un usage modéré et sain des technologies modernes, tout en proposant des espaces communautaires dédiés au bien-être mental, à la méditation, à la gestion du stress et à la sérénité intérieure

Nos actions invitent chacun à explorer librement des valeurs telles que le respect, la bienveillance, la tolérance, l'empathie ou encore l'honnêteté, pour favoriser une vie plus harmonieuse et épanouie. Le Dalaï Lama disait : « **La bienveillance est ma religion** ».

Sur le plan économique et social, nous avons l'ambition de réduire considérablement les inégalités, d'éradiquer la misère et de garantir à chacun un emploi, un logement décent et une alimentation équilibrée. Hippocrate enseignait : « **Que ton alimentation soit ta première médecine** », inspirant notre vision d'une alimentation consciente, durable et bénéfique autant pour le corps que pour l'esprit.

La consommation responsable est aussi au cœur de notre projet, visant à préserver notre planète grâce à des choix quotidiens responsables.

Antoine de Saint-Exupéry écrivait justement : « **Nous n'héritons pas de la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants** ».

Nous œuvrons pour une prospérité économique inclusive où les richesses sont équitablement partagées, réduisant ainsi les écarts socio-économiques.

Notre association promeut une justice équitable et une fraternité universelle, garantissant que chaque individu soit traité avec dignité et équité, indépendamment de son origine ou statut social. Martin Luther King Jr. nous rappelle que : « **L'injustice où qu'elle soit menace la justice partout ailleurs** ».

« **Aucun homme n'est une île** », rappelait le poète John Donne. C'est dans cette optique que nous encourageons activement la solidarité et l'unité entre les peuples, afin d'éliminer conflits et guerres.

Nos programmes principaux englobent six grands domaines : **L'éducation, La santé, La justice, Le travail, L'environnement, La vie sociale et l'harmonie collective.**

Chaque programme est structuré par des directeurs et chefs de projets dédiés, appuyés par une organisation de support complète couvrant la communication, les ressources humaines, la gestion financière, la qualité, le juridique, les développements, les opérations et les achats.

Une « **Union Directrice** » de sept membres guide notre association spirituelle à but non lucratif, définissant objectifs, supervisant projets et veillant à une gestion rigoureuse pour que nos aspirations deviennent réalité.

Ensemble, construisons un monde où chacun peut réellement « vivre sa vie » avec dignité, équilibre et épanouissement.



L'Union Directrice de « Vivre sa Vie » : Un leadership collectif au service d'une association épanouie

L'association « Vivre sa Vie » est guidée par une équipe dynamique et engagée : l'Union Directrice, composée de sept membres déterminés à piloter efficacement les objectifs ambitieux de l'organisation.

Au-delà d'une structure décisionnelle classique, l'Union Directrice incarne une approche innovante et humaine du leadership : collaborative, inclusive et entièrement tournée vers le bien commun. Comme l'exprime clairement Lao Tseu : **« Le meilleur leader est celui dont les gens remarquent à peine l'existence. Lorsque son travail est accompli, son but atteint, ils disent: Nous l'avons fait nous-mêmes. »**

Cette équipe a pour mission essentielle de fixer les objectifs des différents programmes et projets de l'association, de veiller à leur bon déroulement et de prendre toutes les décisions nécessaires à leur réalisation. Elle supervise également les allocations budgétaires, dirige la communication globale de l'association, et garantit la rigueur et la transparence dans la gestion financière.

La mise en place de l'Union Directrice reflète une procédure originale d'élection basée sur le partage et la confiance réciproque : le premier membre est élu par l'assemblée constitutive de l'association, puis chaque membre nouvellement nommé participe à la désignation du suivant, assurant ainsi une diversité et une complémentarité des profils au sein de l'équipe. Cette approche rappelle les mots d'Henry Ford : **« Se réunir est un début ; rester ensemble est un progrès ; travailler ensemble est la réussite. »** Cette équipe initiale est ensuite officiellement entérinée par la prochaine assemblée générale.

Afin d'assurer la diversité et d'éviter tout favoritisme, l'association applique rigoureusement des critères objectifs d'acceptation des nouveaux membres, privilégiant les valeurs communes, l'engagement personnel et les compétences. Comme l'écrivait Voltaire : **« La discorde est le plus grand mal du genre humain, et la tolérance en est le seul remède. »** Un mécanisme de vérification est en place pour garantir un équilibre représentatif au sein de l'association.

Parmi ses membres, l'Union Directrice élit un bureau composé au minimum d'un président, d'un trésorier et d'un secrétaire, pouvant être enrichi de vice-présidents et d'adjoints selon les besoins. La transparence étant essentielle, les fonctions de président et de trésorier ne peuvent être cumulées.

Les décisions importantes sont prises collectivement lors des assemblées générales ordinaires ou extraordinaires, selon les besoins spécifiques, tels que la modification des statuts ou des questions majeures liées au patrimoine immobilier. Ces assemblées suivent une organisation claire assurant la transparence et l'accessibilité pour tous les membres.

Pour renforcer son rayonnement et étendre efficacement ses actions, l'association peut créer des Centres de représentation dans diverses villes. Chaque centre, placé sous la responsabilité d'un Responsable nommé par le Conseil d'administration, coordonne localement les activités, assure la liaison avec le siège et entretient un dialogue permanent avec la communauté locale.

En plaçant la collaboration et l'inclusion au cœur de son fonctionnement, l'Union Directrice de « Vivre sa Vie » incarne un leadership moderne et responsable, engagé à construire ensemble une société plus juste, harmonieuse et épanouissante.



Projet « Médecine et Spiritualité » : une nouvelle approche du soin pour un bien-être global

« Il est plus important de connaître le malade que la maladie dont il souffre. » - Hippocrate

L'association « Vivre sa Vie » lance un projet ambitieux et novateur dans le domaine de la santé: le programme « Médecine et Spiritualité ». Ce chantier majeur entend réconcilier la médecine conventionnelle avec les pratiques spirituelles et holistiques afin d'offrir une prise en charge complète et profondément humaine.

L'objectif central du projet est de sensibiliser les professionnels de santé ainsi que le grand public aux bienfaits d'une approche intégrative, combinant médecine traditionnelle, spiritualité, méditation et pleine conscience. Des études scientifiques rigoureuses seront conduites en partenariat avec des universités pour valider les bénéfices de ces pratiques, conformément à cette pensée : **« La médecine sans spiritualité est boiteuse, la spiritualité sans médecine est aveugle. »**

Pour concrétiser cette vision, trois centres pilotes seront implantés dans des régions stratégiques : un centre urbain, un centre rural et un centre périurbain. Chaque centre proposera une large gamme de services, incluant des consultations médicales intégratives, des séances de méditation guidée, des ateliers de gestion du stress, ainsi que des groupes de soutien pour les personnes souffrant de maladies chroniques. Le Dalaï Lama disait : **« Un esprit calme apporte la force intérieure et la confiance en soi, c'est pourquoi il est très important pour la santé. »**

Le projet prévoit d'accompagner au moins 10 000 patients chaque année, avec une amélioration significative des indicateurs liés à la qualité de vie, tels que la réduction du stress, l'amélioration du sommeil, et une meilleure gestion des émotions.

En parallèle, un important volet formation est prévu à destination des professionnels de santé. Des modules spécifiques seront proposés sur la relation patient-soignant, la gestion émotionnelle par des techniques spirituelles, ainsi que des initiations aux thérapies complémentaires scientifiquement validées. Comme le disait Carl Gustav Jung : **« Connaître sa propre obscurité est la meilleure méthode pour appréhender les ténèbres des autres. »** Ces formations visent à créer une nouvelle génération de soignants capables d'intégrer naturellement ces dimensions dans leur pratique quotidienne.

L'équipe projet, multidisciplinaire et engagée, rassemble médecins, corps paramédical, chercheurs, psychologues, animateurs spirituels et spécialistes en thérapies alternatives. Cette équipe collaborera étroitement avec des institutions de santé, des universités et des partenaires de recherche pour assurer l'efficacité et la validité scientifique du projet.

Enfin, une vaste campagne de communication soutiendra ce projet, avec pour but d'informer, sensibiliser et mobiliser tant le grand public que les professionnels. Un site internet dédié, des conférences publiques, des séminaires professionnels et des campagnes sur les réseaux sociaux seront autant d'outils pour répandre cette vision novatrice. **« Tout ce que nous sommes résulte de ce que nous avons pensé. »** disait Bouddha. Ainsi, l'association souhaite encourager un changement de perspective vers une médecine plus humaine et spirituellement enrichie.

Avec « Médecine et Spiritualité », l'association « Vivre sa Vie » souhaite inspirer une évolution durable dans notre approche des soins de santé, plaçant l'humain et son épanouissement intégral au cœur de chaque acte thérapeutique. Comme l'écrivait Victor Hugo : **« Rien n'est plus puissant qu'une idée dont l'heure est venue. »**

Luttons ensemble pour le Bien sur Terre

Face à l'immensité du travail spirituel, nombreux sont ceux qui doutent de l'impact qu'ils peuvent avoir. Pourtant, chaque action, aussi modeste soit-elle, participe à l'équilibre du monde et à l'avancement de l'humanité.

Comme le souligne Friedrich Nietzsche dans Ainsi parlait Zarathoustra : **"Celui qui veut accomplir de grandes choses doit penser profondément aux détails."**

Chaque goutte d'eau contribue à l'océan, chaque rayon de soleil réchauffe la Terre, et chaque acte bienveillant nourrit l'âme du monde. Comme l'explique Saint-Exupéry dans Terre des Hommes : **"Ce que nous donnons à la vie, nous le recevons en retour, et toute action désintéressée construit l'avenir."**

Nous sous-estimons souvent l'impact des gestes quotidiens. Pourtant, l'histoire et la philosophie nous rappellent que le bien se construit dans les détails.

Dans Éthique à Nicomaque, Aristote affirme : **"Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. L'excellence n'est donc pas un acte, mais une habitude."**

Ainsi, chaque effort en faveur de la justice, chaque mot d'encouragement, chaque acte de générosité participe à un mouvement plus vaste vers le bien.

Être conscient de son rôle dans l'univers, c'est comprendre que nous avons tous un devoir d'action. Comme le dit Gandhi : **"Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde."**

Nous sommes petits, certes, mais nos imperfections ne doivent pas être un prétexte à l'inaction. Le véritable engagement repose sur une humilité sincère et une volonté de servir sans attente de retour. Inspirons-nous de Marc Aurèle dans Pensées pour moi-même : **"Ne perds plus de temps à débattre de ce que doit être un homme de bien. Sois-en-un."**

Le bien n'est pas un acte isolé, mais une dynamique collective. Comme les cellules d'un corps ou les éléments d'un écosystème, nous fonctionnons en interdépendance. Hannah Arendt, dans La Condition de l'Homme Moderne, insiste sur l'importance de l'action concertée : **"C'est seulement dans l'action partagée que l'individu trouve pleinement sa place et son sens."**

C'est en unissant nos forces, en refusant la résignation et en travaillant ensemble pour le bien commun, que nous bâtirons un monde meilleur. Lutter pour le bien sur Terre, c'est prendre conscience que chaque être humain a un rôle à jouer.

Comme l'affirmait Sénèque : **« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »**

Ne remettons pas à demain le bien que nous pouvons accomplir aujourd'hui. Un sourire, une main tendue, un engagement sincère peuvent faire la différence.

Rassemblons nos forces, dépassons nos limites, et faisons de la Terre un lieu où le bien triomphe. Luttons ensemble, avec foi et persévérance, pour que notre passage sur cette planète laisse une empreinte de lumière et d'espérance.



Le livre de « Vivre sa Vie : Le sens de la vie, une quête Universelle

La question du sens de la vie traverse les âges et les civilisations. Chacun d'entre nous, à un moment donné, se demande pourquoi il est là, quel est son rôle, et comment il peut donner un sens profond à son existence. Chercher ce sens, c'est entrer dans une démarche de connaissance de soi, d'ouverture à l'autre et à la spiritualité. C'est s'élever au-delà du matériel pour redonner une dimension sacrée à chaque instant vécu.

La vie moderne, marquée par une course effrénée à la productivité et à la consommation, tend à nous éloigner de l'essentiel. Pourtant, derrière chaque épreuve, chaque rencontre et chaque silence, se cache une opportunité de retrouver notre essence véritable. Comprendre que nous faisons partie d'un grand tout, reliés par l'amour, la nature et l'esprit, est la clé d'une existence plus sereine et épanouie.

L'association "Vivre sa Vie" est née d'une volonté profonde : redonner du sens à la vie, aider chacun à trouver son chemin intérieur et proposer des outils pour mieux vivre ensemble.

Inspirée par des valeurs humaines, spirituelles et universelles, elle se veut un espace de partage, d'inspiration et d'action, où chacun peut contribuer à sa propre évolution et à celle du monde.

"Vivre sa Vie" est un appel à la simplicité, à la bienveillance et à la responsabilité. Nous croyons que le changement commence en nous, dans nos pensées, nos paroles et nos actes. Ensemble, nous pouvons construire un monde plus juste, plus humain et plus harmonieux.

L'ouvrage proposé regroupe plus de deux cents articles, reflets de notre démarche. À travers des thèmes variés mais complémentaires, il vous invite à explorer les grands questionnements humains, les défis modernes et les solutions pour une vie alignée avec l'âme et l'esprit.

Pourquoi "Vivre sa Vie" ?

"Vivre sa Vie" signifie oser être pleinement soi-même. C'est une invitation à :

- Vivre avec conscience : Être présent à soi-même, à l'autre et au monde.
- Vivre avec amour : Cultiver des relations saines, authentiques et généreuses.
- Vivre avec paix : Trouver la sérénité dans un monde agité.
- Vivre avec responsabilité : Devenir un acteur du changement, à son niveau.

Chacun possède en lui des trésors de sagesse et de courage, encore faut-il les révéler. "Vivre sa Vie" propose des réflexions et des clés pour cheminer vers cette réalisation.

La Place de l'Individu dans le Monde Moderne

Aujourd'hui, l'individu est souvent tiraillé entre les exigences de la société et son besoin intérieur de liberté et d'authenticité.

Le monde moderne, malgré ses avancées, génère des défis : l'isolement, la perte de repères spirituels, l'urgence écologique, et l'absence de lien avec la nature.

L'individu, loin d'être impuissant, est au cœur du changement. En réapprenant à vivre avec simplicité, à écouter son intuition et à cultiver l'amour, chacun peut devenir une lumière pour les autres. C'est à travers l'individu que le collectif évolue, un pas à la fois.

Le livre de « Vivre sa Vie : Le sens de la vie, une quête Universelle (suite)

Présentation des Thèmes et de l'Ouvrage

Ce livre est organisé en 10 grands thèmes, chacun abordant des aspects essentiels de la vie humaine et spirituelle. Chaque section s'ouvre par une introduction qui présente sa pertinence et son lien avec notre quête de sens.

- La Connaissance de Soi et l'Évolution Intérieure : Des réflexions pour mieux se comprendre, grandir et transformer sa vie.
- L'Importance des Valeurs Spirituelles : Une exploration des valeurs universelles telles que l'amour, la prière et le pardon.
- Le Bien-être du Corps et de l'Esprit : Des conseils pour retrouver l'équilibre intérieur et cultiver la santé physique et mentale.
- La Nature et Notre Monde : Un appel à agir pour préserver notre planète et vivre en harmonie avec elle.
- Résilience et Motivation : Des clés pour surmonter les épreuves et puiser la force d'avancer.
- Sciences, Spiritualité et Évolution : La rencontre entre science, philosophie et spiritualité pour éclairer le mystère de l'univers.
- Relations Humaines et Sociales : Des réflexions sur l'amour, les familles et les liens essentiels.
- L'Engagement Associatif et Social : Mettre ses valeurs en action pour le bien commun.
- Moments de Réflexion : Des méditations intemporelles pour inspirer et apaiser.
- Divers et Compléments : Des articles variés pour enrichir la démarche globale.

Cet ouvrage est une invitation à vivre pleinement, à réfléchir, et surtout à agir.

À travers ces pages, l'association "Vivre sa Vie" espère toucher les cœurs, éveiller les consciences et inspirer un chemin vers plus d'amour, de paix et de vérité.

LES THEMES DE « VIVRE SA VIE »

Le livre de « Vivre sa Vie : Le sens de la vie, une quête Universelle est une invitation à explorer les grandes dimensions de l'existence, ces questions fondamentales qui animent chacun de nous :

- Qui suis-je ?
- Pourquoi suis-je ici ?
- Comment vivre pleinement et en harmonie avec moi-même, les autres ?
- Comment vivre pleinement et en harmonie avec le monde qui m'entoure ?

Organisés en thèmes complémentaires, les articles rassemblés ici forment un fil conducteur destiné à éclairer votre chemin intérieur.

Chaque chapitre vous propose des réflexions, des enseignements et des inspirations pour vous accompagner dans votre quête de sens, de paix et de vérité.

Ces thèmes sont comme les différentes facettes d'un même diamant : chacune apporte une lumière unique, mais c'est dans leur ensemble que se révèle toute leur beauté. Ils couvrent des aspects essentiels de la vie humaine :

- La connaissance de soi pour grandir et évoluer,
- Les valeurs spirituelles qui élèvent l'âme et nourrissent le cœur,

Le livre de « Vivre sa Vie : Le sens de la vie, une quête Universelle (suite) »

- Le bien-être du corps et de l'esprit pour trouver l'équilibre,
- La relation à la nature et au monde pour vivre en harmonie,
- La résilience et la motivation pour transformer les épreuves en forces,
- La réflexion sur notre rôle dans un monde en mutation,
- Et enfin, des moments de pause et de méditation pour apaiser l'esprit.

Chaque texte est une étincelle, un point de départ pour votre réflexion personnelle.

À travers ces pages, vous découvrirez peut-être des réponses à vos propres interrogations ou simplement l'inspiration nécessaire pour avancer sur votre chemin de vie.

Que ces thèmes soient pour vous une boussole, vous aidant à cheminer avec plus de clarté, de conscience et d'amour. Car, en réalité, le but n'est pas d'atteindre une destination finale, mais d'apprendre à vivre pleinement chaque étape avec gratitude et humilité.

"Vivre sa Vie", c'est choisir de marcher vers l'essentiel, en résonance avec votre âme et votre esprit. Laissez-vous guider, chapitre après chapitre, pour découvrir ce que la vie a de plus beau à offrir.



Le livre est vendu au prix de 40 €.

Merci de le précommander à l'adresse suivante : info@bienvivresavie.fr



Réveillons notre conscience avant qu'il ne soit trop tard

« **La prise de conscience est le premier pas vers le changement.** » - Eckhart Tolle

Imaginez une grenouille nageant paisiblement dans une marmite remplie d'eau froide. Un feu doux s'allume sous la marmite, l'eau se réchauffe lentement. La grenouille, ne percevant pas immédiatement le danger, reste tranquillement en place, appréciant même cette douce chaleur initiale. La température monte progressivement, devenant inconfortable, puis insupportable, mais la grenouille, désormais affaiblie, ne réagit plus, et finit tragiquement par mourir sans jamais tenter de s'extraire.

Cette image frappante, quoique cruelle, nous livre un enseignement précieux : lorsqu'un changement négatif s'opère lentement, notre conscience peine à le percevoir clairement, nous empêchant ainsi de réagir efficacement. Comme l'exprimait Martin Luther King : « **Notre vie commence à s'arrêter le jour où nous gardons le silence sur les choses graves.** » N'est-ce pas exactement ce qui se produit dans notre société actuelle ?

Si nous pouvions observer à travers les yeux d'une personne des années 80 la télévision ou les médias actuels, nous serions certainement frappés par sa réaction de stupéfaction face à l'accroissement vertigineux de la vulgarité, de la grossièreté et de la médiocrité. Aujourd'hui, ces dégradations des valeurs, éthiques et morales, semblent s'être infiltrées si progressivement dans notre quotidien que nous avons perdu la capacité de les identifier clairement. À l'image de cette grenouille passive, notre société glisse lentement mais sûrement vers une détérioration spirituelle, sociale et environnementale.

Comme le disait Albert Einstein : « **Le monde ne sera pas détruit par ceux qui font le mal, mais par ceux qui les regardent sans rien faire.** » Cette lente dérive est exacerbée par la surcharge constante d'informations souvent superficielles, qui émousse notre mémoire, anesthésie notre conscience, et nous fait perdre de vue l'essentiel. Pourtant, la mémoire et la conscience sont précisément les outils dont nous avons besoin pour reconnaître et répondre aux changements, qu'ils soient positifs ou négatifs.

Comment alors éviter de tomber dans ce piège ? « **Connais-toi toi-même** », préconisait Socrate, soulignant ainsi l'importance de l'éveil et de l'élargissement permanent de notre conscience. Développer une conscience aiguë de soi-même, de nos émotions, de nos pensées et de notre environnement, est une pratique essentielle à notre évolution individuelle et collective. Garder en mémoire nos idéaux et objectifs les plus élevés nous permet de rester alertes et capables d'agir face aux dérives, aussi insidieuses soient-elles.

Ainsi, comme le souligne très justement Léon Denis : « **Nous sommes les ouvriers de notre propre destinée. Par nos pensées, nos paroles, nos actes, nous façonnons notre avenir.** » Au-delà des dogmes et idéologies, il apparaît essentiel d'intégrer au cœur de notre vie quotidienne cette pratique d'élargissement de la conscience. Plus qu'une simple capacité intellectuelle, la conscience éclairée constitue véritablement le fondement même de notre humanité et le moteur indispensable de notre progrès vers un monde plus éveillé, harmonieux et responsable.



Y Croire : la clé du changement

« Ne nous décourageons pas : Le grand chêne d'aujourd'hui était, jadis, un petit gland qui savait s'accrocher. » Cette belle image résume parfaitement l'importance fondamentale de croire en ce que nous entreprenons.

Croire, c'est faire le choix courageux d'avancer malgré les difficultés et les incertitudes. C'est accepter que chaque pas, même minuscule, a du sens et contribue à une réalité plus grande. Comme l'enseigne un proverbe persan : **« Toutes les ténèbres du monde réunies ne peuvent étouffer la lueur d'une seule petite bougie. »** Chaque petite action, chaque décision positive éclaire un peu plus notre chemin.

Souvent, lorsque nous pensons ne pas pouvoir changer grand-chose, nous oublions l'impact énorme des petits gestes. Le Dalaï Lama nous rappelle avec humour : **« Si vous avez l'impression de ne pas pouvoir y faire grand-chose, tentez l'expérience de dormir avec un moustique... et vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir. »** Oui, croire en notre pouvoir individuel, c'est refuser la résignation et l'inaction.

La réussite de tout projet, particulièrement ceux porteurs de changement, repose avant tout sur cette conviction profonde. Pourtant, les pionniers du changement doivent souvent lutter contre l'isolement, l'absence de repères, ou le manque initial de soutien. Cette difficulté de départ est le véritable défi. Mais dès que les premiers résultats se font sentir, le processus se renforce de lui-même, alimentant toujours davantage la motivation.

En fait, chaque changement accompli apporte des bénéfices tangibles, nourrissant ainsi la confiance et l'envie de poursuivre. Ces améliorations deviennent encore plus évidentes lorsqu'elles s'additionnent au niveau collectif, révélant peu à peu toute la cohérence et l'impact réel de nos actions. Comme l'affirme le proverbe chinois : **« Il vaut mieux allumer une seule et minuscule chandelle que de maudire l'obscurité. »** Chaque geste compte.

Pour renforcer cette conviction, il est essentiel d'orienter notre attention vers nos objectifs et non vers les difficultés qui les motivent. Il est également important de rester vigilants face aux discours négatifs ou décourageants qui risqueraient d'affaiblir notre détermination. Notre attitude joue un rôle crucial : refusons la posture de victime, ne cherchons pas des coupables à dénoncer, mais cultivons au contraire une vision optimiste et constructive du chemin parcouru.

Croire en nos capacités, croire en la nature humaine, c'est choisir la voie du progrès. Même si l'on ne peut être totalement sûr du résultat final, chaque avancée, chaque succès, chaque prise de conscience vient renforcer notre confiance dans ce que nous faisons. Nos convictions, nourries par l'expérience réelle et non par un conditionnement extérieur, deviennent alors profondément authentiques.

Enfin, rappelons-nous que croire en nos projets est aussi une source puissante d'efficacité. Plus notre foi est forte, plus nos actions seront pertinentes, ciblées et porteuses de résultats.

Choisissons donc d'y croire. Car, comme le gland devenu un grand chêne, c'est en persévérant avec confiance que nous transformerons nos espoirs en réalités.



L'Organisation des Nations Unies en 2025 : repenser l'avenir à l'heure du changement

L'Organisation des Nations Unies (ONU) demeure, depuis sa création en 1945, une pierre angulaire des relations internationales, œuvrant sans relâche pour la paix, la sécurité, et le développement mondial. Actuellement, l'ONU compte 193 États membres, reflétant une quasi-universalité dans son engagement à promouvoir les droits de l'homme, le développement durable, et la coopération internationale.

Leadership actuel

Depuis le 1^{er} janvier 2017, le Portugais António Guterres occupe le poste de Secrétaire général de l'ONU. Réélu pour un second mandat en 2021, il continuera d'exercer ses fonctions jusqu'au 31 décembre 2026. Avant cette nomination, M. Guterres a servi en tant que Haut-Commissaire des Nations Unies pour les réfugiés de 2005 à 2015, période durant laquelle il a été confronté à des crises migratoires majeures.

Son leadership est marqué par une attention particulière aux défis climatiques, aux inégalités sociales, et aux conflits armés. En janvier 2025, lors de la présentation de ses priorités pour l'année, il a souligné l'importance de « reconstruire la confiance et inspirer l'espoir » dans un contexte mondial tumultueux.

Priorités et défis récents

En 2025, l'ONU célèbre son 80^e anniversaire, une étape symbolique qui invite à la réflexion sur les succès et les défis de l'organisation. Les priorités actuelles incluent la lutte contre le changement climatique, la promotion des Objectifs de Développement Durable (ODD), et la gestion des crises humanitaires.

Lors de la COP29 à Bakou en novembre 2024, les discussions ont mis en évidence les difficultés à parvenir à un consensus sur le financement climatique, soulignant la complexité des négociations internationales dans ce domaine.

Par ailleurs, l'ONU fait face à des tensions géopolitiques, notamment avec Israël. En octobre 2024, des frappes israéliennes ont touché la Force intérimaire des Nations Unies au Liban (FINUL), blessant des casques bleus et suscitant des condamnations internationales. Le Secrétaire général a qualifié ces actions de « violation du droit humanitaire international ».

Réformes et perspectives d'avenir

La question de la réforme du système onusien est récurrente, notamment en ce qui concerne la représentativité et l'efficacité du Conseil de sécurité. Des voix s'élèvent également pour une plus grande inclusion des femmes dans les postes de direction. En novembre 2024, un appel a été lancé pour qu'une femme soit nommée à la tête de l'ONU, afin de refléter une volonté de parité et d'apporter une perspective nouvelle aux défis mondiaux.

En dépit des critiques et des obstacles, l'ONU continue de jouer un rôle central dans la diplomatie internationale, s'efforçant d'adapter ses structures et ses missions aux réalités contemporaines pour mieux servir les peuples du monde.

L'Organisation des Nations Unies en 2025 : repenser l'avenir à l'heure du changement (suite)

La contribution possible de l'association « Vivre sa Vie »

Dans cette dynamique de renouveau et d'adaptation, notre association « Vivre sa Vie » souhaite proposer une collaboration ouverte avec les Nations Unies, dans une perspective de complémentarité et d'innovation humaine et spirituelle. Fidèle à sa mission de promouvoir la dignité humaine, la conscience individuelle, le développement intérieur et la solidarité universelle, l'association pourrait :

- Proposer des programmes de sensibilisation à l'éveil de la conscience comme moteur de paix durable et d'équilibre personnel.
- Contribuer à la réflexion sur une gouvernance mondiale centrée sur l'humain, l'environnement et la fraternité entre les peuples.
- Offrir des espaces de dialogue interculturel et interspirituel pour accompagner les transitions sociales.
- Collaborer à des projets pilotes mêlant santé, spiritualité, éducation aux valeurs, et développement durable.
- S'impliquer dans la promotion de la paix intérieure comme levier de paix collective.

Comme le rappelait Dag Hammarskjöld, ancien Secrétaire général de l'ONU : « L'ONU n'a pas été créée pour emmener l'humanité au paradis, mais pour la sauver de l'enfer. » À notre mesure, nous pouvons éclairer les chemins de conscience, d'unité et de coopération.

En cette année anniversaire, il nous semble essentiel de rappeler que l'avenir ne se décrète pas : il se construit. Ensemble, dans le respect, la foi en l'humain, et la volonté d'agir.



BULLETIN D'ABONNEMENT ANNUEL DU JOURNAL GRATUIT **Vivre sa Vie**

A envoyer à l'association « VIVRE SA VIE » 45 rue Casimir Beugnet 62300 LENS

Nom et Prénom :

Adresse :

Ville : Pays : Code Postal :

Téléphone ☎ : Commentaire :

Don : Ordinaire 20€ de Soutien 50€ d'Honneur 100€ Autre montant €

Versement par chèque à l'ordre de l'association « VIVRE SA VIE »

Site internet de l'association : <https://www.bienvivresavie.fr/>