

# Valeur du mois d'avril : Sourire

Jerry était un homme que l'on ne pouvait pas ne pas aimer. Il était toujours de bonne humeur et avait toujours quelque chose de positif à raconter. Il était motivant naturellement: si quelqu'un passait une mauvaise journée, il réussissait à retourner la situation de façon positive. Sa façon d'être m'interpellait tellement qu'un jour, je lui ai demandé : « comment est-il possible de toujours positiver ? comment fais-tu ? Il me répondit: chaque fois que quelque chose arrive, je me dis à moi-même : Jerry, tu as deux options : tu peux choisir d'être une victime ou apprendre de cette situation. Je choisis toujours d'apprendre de la situation. Chaque fois que quelqu'un se plaint, je peux accepter sa plainte ou lui montrer ce qu'il y a de positif ; je choisis de chercher le positif. Plusieurs années plus tard, j'ai appris que Jerry avait survécu à une agression par balles. Je l'ai retrouvé six mois après l'accident et lui ai demandé comment il allait. Il répondit « au mieux ». Je lui ai demandé ce qui était passé par son esprit quand il était blessé au sol... Il me répondit : « j'ai d'abord pensé que je pouvais choisir : de vivre ou de mourir. J'ai choisi de vivre et quand j'ai vu la tête des médecins de l'ambulance, j'ai réellement eu peur... je pouvais lire dans leurs yeux que j'étais un homme mort. J'ai su qu'il fallait que je leur communique mon choix... » « Qu'as-tu fait ? », lui ai-je demandé. « Eh bien tandis que les médecins me demandaient si j'étais allergique à quelque chose, je leur ai dit que oui, à ne plus avoir la possibilité de choisir. Et en ce moment je suis en train de choisir de vivre... traitez-moi comme si j'avais encore cette possibilité... »



## Qu'est-ce que c'est ?

- Se dit de la personne qui sait voir ce qu'il y a de positif dans la vie.
- se dit de la personne qui ne fait pas tout un drame des obstacles du quotidien et ne perd pas la paix.
- se dit d'une personne qui choisit d'être heureuse.

## Pourquoi la vivre ?

- pour ne pas devenir une personne aigrie ou difficile.
- parce que sourire m'aide à prendre la vie du bon côté.
- parce que c'est tellement plus agréable pour ceux qui m'entourent !

## Des idées pour la vivre...

- je détecte ce qui me contrarie habituellement et essaye de ne pas m'appesantir dessus.
- je lutte contre la mauvaise humeur.
- quand je ne souris pas, je me regarde dans la glace pour voir l'effet produit...
- je ne tarde pas à trouver une solution quand quelque chose ne va pas, pour ne pas m'enfoncer dans la colère ou la mauvaise humeur.
- je ne fais pas un drame quand je n'ai pas ce que je veux ou quand une autre personne est mise en valeur.
- je sais apprécier ce que j'ai et en être reconnaissante, même si je n'ai pas tout ce que je veux.
- je vais au plus vite m'excuser quand je fais la tête.
- je sais encourager les autres par un sourire.
- même quand je réponds au téléphone, mon sourire « s'entend ».
- je soigne la propreté, la politesse : clés des rapports agréables avec les autres.
- je peux tout obtenir avec le sourire et la gentillesse.
- si une chose ne va pas, je le dis calmement et si possible en souriant.