**Lorsqu'on vous annonce que vous devez faire face à une situation personnelle dramatique et que vous n'y voyez que du noir, il existe une solution à votre portée que j'ai intitulé :**

### Méthode des 7 A

J'ai mis au point une méthode simple, mais très efficace pour re-trouver sa maîtrise lors d'une perte de contrôle dans votre vie et cette méthode consiste à mettre en pratique étape par étape cette stratégie de A à A. Prenons en exemple qu'on vous annonce que vous êtes atteint d'une maladie grave et qui semble sans issue. Malgré les bons soins de la médecine traditionnelle et l'encouragement de votre famille, vous perdez jour après jour l'espoir de vous en sortir. Qu'avez vous à perdre d'essayer cette méthode à part vos doutes, vos craintes ou vos peurs ?

Cette méthode réussira à vous guider vers une autre forme de pensée, axée sur une re-programmation de vos mémoires et une possibilité de régénération de vos cellules, n'oubliez pas, c'est vous le maître de la situation.

**1) Accueillir :** La première étape consiste à accueillir avec le cœur, ce diagnostic que vous avez reçu. Si vous essayez de le comprendre avec votre tête, à chercher une vérité, ça vous prendra des jours et des mois, si vous l'accueillez avec votre cœur vous verrez qu'en quelques secondes vous aurez accès à un niveau de conscience plus élevé, à un plus grand calme et en vous s'installera une nouvelle vérité. Vous aurez à demander de l'aide sur terre comme au ciel, ainsi vous re-trouverez vos pouvoirs de guérison.

**2) Aimer :** La deuxième étape consiste à apprendre à aimer les résistances que vous ressentez lorsque vous constatez que vous êtes responsable de cet état d'être. Il ne sera pas simple d'apprendre à aimer inconditionnellement cette forme d'émotion et de transformer les pensées négatives en formes pensées positives surtout, quand ce résultat vient d'un profond refoulement, de diverses peurs accumulées, d'une grande rancœur ou amertume et de colères constamment refoulées. Ce changement d'attitude sera le plus grand défi de cette méthode, c'est la pierre tournante qui vous emmènera indiscutablement vers une réussite.

**3) Accepter :** La troisième étape consiste à accepter avec toute l'innocence d'un enfant son état et à progresser vers la voie d'une éventuelle guérison. Rien ne sert de résister et de s'opposer à l'état dont je suis responsable, plus je résiste, plus la maladie persiste.

**4) Abandonner :** La quatrième étape consiste à s'abandonner à une force beaucoup plus grande, latente en nous, je n'ai pas dit que l'on doit abandonner le combat, mais bien s'abandonner. Cela changera vos perceptions et celles que les autres ont de vous et de cette maladie. Vous puiserez dans votre source intérieure une force de combattre extraordinaire qui vous fera adopter une nouvelle marotte : tout est maintenant possible...

**5) Action :** La cinquième étape consiste à passer à l'action du cœur et non pas à la ré-action de la tête et de visualiser une autre façon de créer sa vie. Vous aurez à re-prendre votre vie en main et à re-trouver tous les pouvoirs que vous aviez remis aux autres inconsciemment.

**6) Agir :** La sixième étape consiste à oser poser des geste et à agir dans la joie de vivre. Cette nouvelle façon d'être sera votre nouvelle vérité, même si ça dérange.

**7) Accomplissement:** La septième étape consiste à s'émerveiller, à remercier et à rendre grâce pour toutes les gratitudes reçues et pour la guérison de son être.

La méthode des 7A peut vous servir dans toutes les situations de crise à la maison ou au bureau, lorsque vous faites face au chaos dans votre couple ou votre famille et /ou lorsque vous ne savez plus comment vous ajuster avec la réalité du moment.

Cette méthode est enseigné dans un volet de la formation qui s'intitule «Être M'Être» et qui consiste à perdre le contrôle pour re-trouver sa maîtrise. Pour plus d'information 224-7776

**Normand Brisson**

**Institut de Formation**

**Essentiellement... pour vous**

## Les secrets biens gardés de Prévost:

# L'oasis

**Parmi les secrets bien gardés à Prévost, on compte l'Oasis, un halte située au kilomètre 7 du parc linéaire du P'tit train du nord, en bordure de la rivière du Nord, juste en face du Domaine Laurentien.**

En effet à moins de 100 mètres de la piste, le propriétaire George Kaddy a aménagé sur la rive de la rivière un terrain de pique-nique sous les grands saules et un point de mise à l'eau.

L'endroit est charmant, respire de fraîcheur et permet de mettre facilement à l'eau canots, chaloupes et pédalos que l'on peut louer sur place.

Opéré par la famille Kaddy, l'Oasis, offre au cycliste un casse-croûte, quelques tables de pique-nique ainsi qu'un extraordinaire accès à la rivière du nord.

Entre les chutes Wilson et Mont-Rolland, la rivière du Nord est, rappelons-le, navigable sur plus de 15 kilomètres.

À voir absolument avant la fin de la saison et à découvrir à l'occasion de la montée de couleurs de l'automne.

On peut aussi se rendre à l'Oasis en empruntant la route 117 sud et tourner à droite juste avant le poste de transmission électrique d'hydro-Québec.

## Des souris et des... flammes!

# Un homme a la vie sauve grâce à son chien

**Le 31 juillet dernier, un homme résidant sur la Montée Sainte-Thérèse à Prévost a eu la vie sauve grâce à la perspicacité et la vigilance de son chien qui l'a prévenu à temps de l'incendie qui ra-vageait la maison.**

Selon les voisins et témoins, l'homme d'une trentaine d'années serait arrivé à la maison vers 18h et après une soirée tranquille serait allé se coucher vers 22h.

Vers trois heures du matin, il fut réveillé par son chien qui venait de flairer la fumée qui envahissait déjà la petite maison.

Les flammes avaient déjà envahi la maison et c'est de peine et de misère que l'homme et son chien ont pu sortir du brasier en brisant une fenêtre.

Arrivés sur les lieux, les pompiers de Prévost ont eu fort à faire pour éteindre le brasier et contenir les flammes qui menaçaient la maison voisine. Le parement extérieur de cette maison a d'ailleurs fondu à cause de la chaleur intense qui se dégageait du brasier.

Selon les pompiers, l'incendie aurait été causé par des souris qui auraient rongé des fils électriques et provoqué un court-circuit.

Une ancienne résidente de cette maison a d'ailleurs confirmé au Journal que cette maison était infestée de rongeurs.

Fait inusité, la maison qui est considérée comme une perte totale venait d'être vendue quelques jours plus tôt.

Celui qui aurait dû en être le nouveau propriétaire a confié au Journal de Prévost au lendemain de l'incendie qu'il était fort déçu par ce sinistre puisqu'il lui avait fallu près d'un an et demi pour trouver l'endroit idéal. Heureusement pour lui, la transaction n'avait pas encore été officialisée chez le notaire.

## Les beaux mots...

**Vous avez pris de belles photos, vous avez fait de beaux dessins, vous avez commis un très beau texte, faites en profiter toute la communauté. Faites nous parvenir un exemplaire de vos réalisations et nous nous ferons un plaisir de les publier dans la rubrique *Les belles images....***

**Venez les porter à la gare de Prévost, tous les jours entre 9h et 17h.**

### De la terre au ciel

***Marguerite Morin***

Un temps vient pour les questions,
et quand on y répond, elles se changent
parfois en prières.
Quelles sont mes motivations ?
À quels signaux, je réponds ?
Les grandes routes des honneurs et des félicitations
choisissent-elles l'itinéraire de mes relations ?
Est-ce que je veux que l'on m'aime, ou est-ce que j'aime?
Est-ce que j'aime les êtres et les choses
pour ce qu'ils sont ou pour ce qu'ils peuvent m'apporter ?
J'ai sondé mon cœur, j'ai prié.
De la gorge de la mésange un chant a coulé
comme de l'eau, pur et beau.
De sa queue, le castor a frappé la surface du lac et a plongé.
Comme les arbres, j'ai levé les bras au ciel,
J'ai demandé la sagesse, l'honnêteté.
J'ai scruté le ciel, comme si je pouvais y trouver
la vérité, la compassion, le pardon, la tendresse.
Mes pieds dans la terre humide
M'ont rappelé que je suis un maillon de la chaîne
de cette merveilleuse boucle qu'est la vie.
Colibri, petite souris, bouleau géant, orignal, chevreuil et ses faons,
l'homme qui marche et son chien, les enfants,
tous autant que nous sommes.
rafraîchis par la pluie
bercés par le vent,
Debout ! sur cette terre, notre mère
Cet oasis bleue, délicat et fragile.

**Pour le seul plaisir des aînés(es), un spectacle retro des années 60-70**

Un amalgame de chansons et de monologues qui relatent avec humour les grands moments de ma vie et de ma carrière. Claude Steben

Au Centre d'Exposition du Vieux-Palais à Saint-Jérôme, le 16 septembre à 14h 30, admission 20$. Pour information 224-2698 ou 224-5743