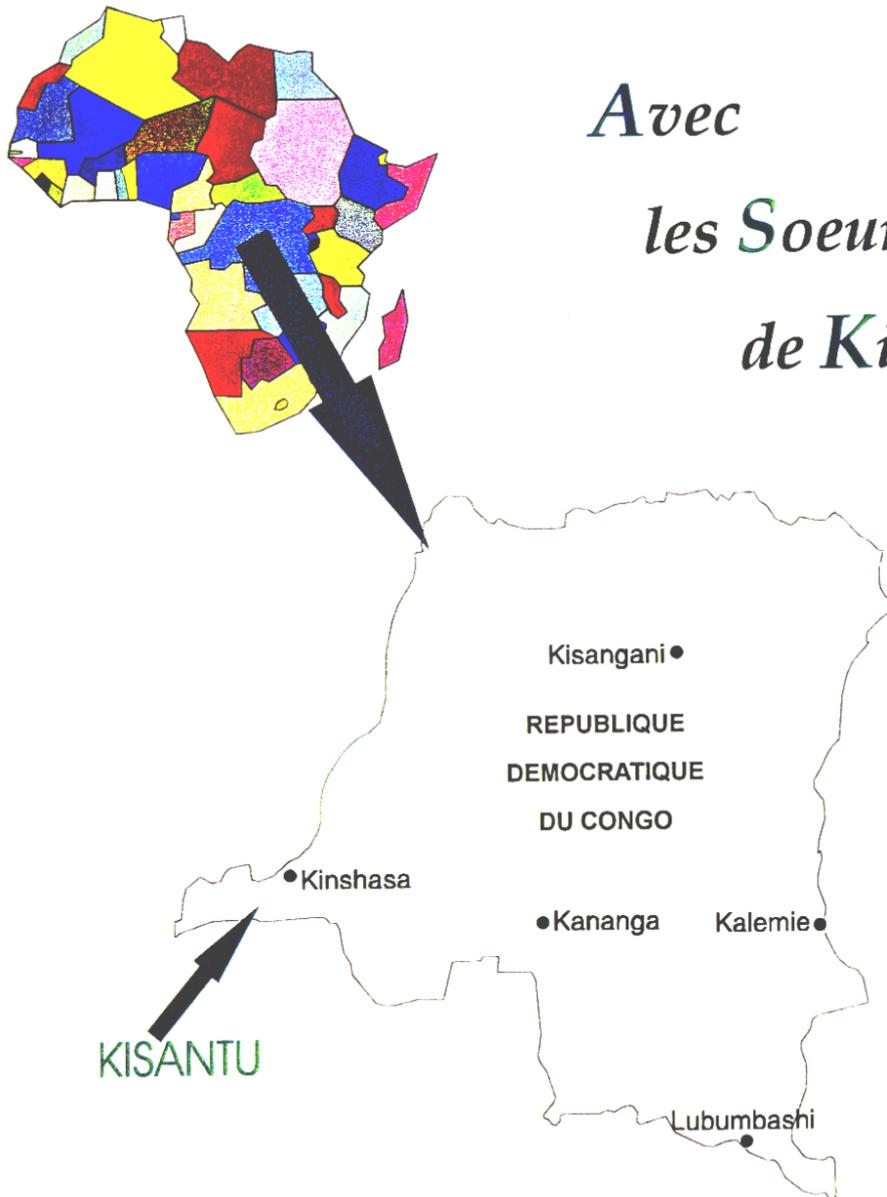


NOVEMBRE 2002 - n°15

*Avec
les Soeurs
de Kisantu*



KISANTU

A.S.K.

Association "Avec les Soeurs de Kisantu"
(Contre la faim, pour le développement)

24 bis, bd de Verdun
94370 SUCY en BRIE

 (33 1) 45 90 10 20



Association régie par la loi de 1901 enregistrée à la Préfecture du Val de Marne (n° 1/8828)
Compte bancaire : BICS agence de Sucy en Brie n° 0404 9019 392

SOMMAIRE

Le mot du président	p. 2
Nouvelles de Sœur Cathy	p. 3
Connaissance du Congo :	p. 5
<i>le phénomène des « MIONDO » chez les Bakongo</i>	
Réalisations :	p. 8
<i>La plus longue a demandé plus de 2 ans de travail !</i>	
Projets :	p. 17
<i>Tous à vos tablettes ! Mobilisez-vous !</i>	
Noël approche :	p. 20
Le mot de la fin : « Le bonheur »	p. 22

LE MOT DU PRESIDENT

Chers Amis !

Les nouvelles sont excellentes !

Comme vous pourrez le constater dans le présent journal, les actions menées depuis plus de deux ans ont enfin abouti :

- *un conteneur de plus de 4 800 kg de matériel,*
- *un camion Berliet de plus de 8,5 tonnes,*
- *et un tracteur équipé de deux herses,*

ont pu être expédiés mi-septembre et sont arrivés à KISANTU dans de bonnes conditions, après un voyage par terre et mer de plus d'un mois et demi.

Les efforts constants et efficaces déployés, sous différentes formes, pendant de nombreuses semaines et mois, par tous les adhérents, amis et sympathisants regroupés autour de nos projets ont permis de mener à bien ces réalisations indispensables aux actions engagées sur place.

Que Tous en soient vivement remerciés !

Cela permet d'envisager avec optimisme et confiance les nouvelles manifestations organisées dès les prochaines semaines, notamment les concerts des 7 et 8 décembre.

Soyons convaincus que toutes ces manifestations d'amitié partagée favorisent la promotion de l'Homme, tant pour ceux qui reçoivent que pour tous ceux qui donnent ; cet enrichissement réciproque, qui se réalise au-delà des connaissances individuelles, constitue une source de joies et de bonheur vrai !

Le Président,

Marc DUBOIS

NOUVELLES DE SŒUR CATHY...

Le 10 septembre 2002

Bien chers tous,

Bonjour,

Il est tout à fait normal que je commence par un mot de remerciements pour tout ce que vous avez fait et continuerez de faire pour les enfants que vous parrainez et pour leur famille. Nous sommes conscients que c'est une grande marque d'amour et de générosité. Puisse le Tout-Puissant, vous le rendre au centuple.

Ici chez nous, la situation est calme. Sur le plan politique, tout reste bloqué par la cupidité et l'avidité de ceux qui font la course au pouvoir !

Dans la congrégation, le temps le plus dur vient de s'écouler : retraites, fête des vœux, affectation des sœurs ; cela demande beaucoup d'argent et d'énergie.

Comme je vous l'ai dit récemment, j'ai fini les démarches pour trois de nos religieuses qui ont été appelées à travailler à Rome dans un hospice de vieillards. Je pense qu'elles pourront voyager très prochainement si le visa est accordé rapidement.

Simon et Gaylor ont grandi, surtout l'aîné ; malheureusement, il a eu de mauvais résultats en classe ; il recommence sa 4^{ème} année, tandis que Simon monte de classe. Si je trouve que Gaylor persiste dans les difficultés scolaires, je le mettrai dans une unité de formation professionnelle ; il cherche à faire de la mécanique auto.

Cette semaine, j'ai vu aux informations de TF1 les activités de sapeurs pompiers en France qui collecte des fournitures scolaires pour les pays d'Afrique : j'ai vu beaucoup de cartables, etc... C'est peut-être une piste intéressante pour l'A.S.K.

Les paysannes se sont bien organisées pour travailler en équipe sur le plateau de MBIDI. Tout le monde a les yeux braqués vers la mer (Matadi) pour voir arriver leur tracteur. Cela va révolutionner leurs activités agricoles.

L'expérience tentée sur le véhicule Marmon envoyé par l'A.S.K. est une belle réussite. On lui a ôté son moteur à essence pour lui en mettre un à mazout ! La consommation a énormément baissé.

Merci pour toutes vos belles et grandes initiatives.

Sœur Isabelle va bientôt terminer les études (vers octobre/novembre) et s'installera à Kisantu pour mieux s'occuper de tous les ateliers.

Voilà, je crois que l'essentiel pour aujourd'hui est dit. Une fois de plus, MERCI pour votre dévouement et votre grand cœur.

Je vous embrasse tous

A bientôt.

Vôtre : Sœur Cathy

CONNAISSANCE DU CONGO

Le phénomène des « MIONDO » chez les Bakongo

Miondo, c'est le pluriel du mot mondo.

Au sens propre, il désigne un instrument traditionnel de musique, le *xylophone*. C'est un espèce de tam-tam en bois, non recouvert de peau d'animal et sur lequel on frappe avec deux baguettes.

Dans le temps, ce tam-tam était surtout utilisé pour transmettre des messages. Par exemple, annoncer la mort d'une personne ou la naissance d'un enfant, convoquer les villageois à une réunion, etc...etc...

Au sens figuré, mondo ou miondo (au pluriel) désigne une sorte de tribunal coutumier chargé de juger les conflits fonciers.

Si nos ancêtres avaient institué un tel tribunal, c'est parce qu'il y avait beaucoup de conflits fonciers.

Si vous visitez la République Démocratique du Congo, surtout dans sa partie ouest et centrale, vous serez certainement frappés par de vastes étendues de terre, souvent non exploitées et non habitées, qui se perdent à vue d'œil.

On croirait même qu'elles n'appartiennent à personne. Erreur ! N'essayez surtout pas d'y construire une petite cabane, y faire un petit champ, ni même y organiser une partie de chasse. Vous serez immédiatement interpellé par les ayant-droit et invité à déguerpir sans délai. En cas de refus ou de récidive, l'affaire sera portée devant le fameux tribunal traditionnel appelé « MONDO ou « MIONDO ».

« KUBUDISA MONDO », littéralement traduit « FAIRE BATTRE LES XYLOPHONES », c'est le fait de traduire quelqu'un ou une famille en justice devant ce tribunal populaire.

Le phénomène miondo était très répandu dans la province du Bas-Congo, surtout chez les Bantandu, tribu à laquelle j'appartiens. Pendant mon adolescence, j'ai assisté à trois miondos. L'un avait eu lieu dans notre village et les deux autres dans le village du clan maternel de mon père.

Les causes qui provoquent les miondos sont essentiellement de deux ordres :

En premier lieu : les conflits fonciers

Chez nous, et au Bas-Congo, personne n'a le droit d'aller construire ou cultiver sur une terre qui n'appartient pas au clan. Si d'aventure, un voisin ou quelqu'un d'autre n'appartenant pas au clan enfreint cette règle, il s'expose à la justice populaire appelée MIONDO.

Il y a ensuite le cas des étrangers (par rapport au clan) **ou d'anciens esclaves affranchis**, bien intégrés dans la famille et qui cherchent à usurper le pouvoir au sein du clan. Notez que dans le temps, nos ancêtres vendaient et achetaient des esclaves. Comme tout esclave, ces derniers n'avaient aucun droit.

Ceux qui étaient vendus comme esclave, l'étaient souvent par une famille qui avait mauvais caractère ou qui était accusée de sorcellerie . On les arrêtait et on allait les vendre loin du village d'origine, en empruntant souvent des sentiers détournés . Le nouvel esclave, ignorant d'où il venait et par où il était passé, ne pouvait donc tenter de fuir et regagner sa famille. Il était dès lors mis au service de son nouveau maître.

Il y avait aussi des gens qui volaient des enfants d'autrui pour en faire des esclaves chez eux. La progéniture d'un esclave était toujours considérée comme esclave, tant qu'elle n'avait pas racheté sa liberté. Au fur et à mesure que les générations se succédaient, il arrivait que des générations considérées comme esclave, s'intégraient parfaitement dans la famille. Certaines prenaient même de l'ascendance par rapport aux enfants des anciens maîtres.

On a vu dans certains clans, des enfants d'anciens esclaves revendiquer le pouvoir ancestral au sein d'une famille. Certains ont réussi à s'imposer. D'autres se sont fait débusquer grâce aux « miondos ».

Ce tribunal populaire joue donc un rôle important. Lorsqu'un conflit de terre ou de leadership éclate, la partie lésée saisit tous les notables de la contrée. Elle notifie également à la partie adverse sa décision d'organiser les miondos. Une date est fixée d'un commun accord ainsi que les notables qui feront office de juge. Le procès se déroule généralement dans le village du plaignant.

Avant la date convenue, chaque partie affûte ses armes, et fait le compte des voisins et témoins prêts à la soutenir. Il faut avoir des arguments solides et compter sur des témoins crédibles. Le jour venu, les deux parties sont au rendez-vous. Les voisins et les curieux viennent aussi nombreux. Tout le monde veut savoir qui l'emportera.

Le notable ouvre les débats. Il demande au plaignant d'exposer les faits et de présenter ses arguments. La partie adverse est invitée à donner ses moyens de défense. Chaque camp a son porte-parole. Mais celui-ci a le loisir de se faire compléter par un membre de famille ou un témoin à sa charge.

Fait très original lors du déroulement du « miondo », les arguments des différentes parties sont présentés sous forme **de proverbes ou de chants**. La partie adverse doit donc faire très attention à toutes les chansons et à tous les proverbes lancés pendant les débats. **Elle doit y répondre par d'autres chansons ou d'autres proverbes appropriés.**

Ne pas répondre est signe qu'on manque d'arguments et qu'on s'avoue vaincu.

Une chanson entonnée par un porte-parole est reprise en chœur par son camp et ce dernier peut se permettre quelques pas de danse, sans doute pour intimider le camp adverse.

Ces séances se déroulent en plein air et à l'ombre. Elles peuvent durer plusieurs jours, plusieurs semaines, voire plusieurs mois !

Les miondos qui avaient opposé le clan maternel de mon père à leurs voisins avaient duré 5 ans ! Autant vous dire que l'organisation peut coûter très chère ; en effet, à la fin de chaque séance, une collation doit être offerte aux notables et même à l'assistance !

Les frais sont à répartir entre les deux parties au procès.

Lorsqu'il s'agit d'un conflit foncier, l'essentiel de l'argument consiste à indiquer les limites de son territoire, de montrer les sites où avaient vécu les fondateurs du clan, les arbres fruitiers qu'ils avaient plantés et les cimetières où ils ont été enterrés.

Les cimetières sont souvent proches des routes et d'un arbre appelé « NKAMBA » dans la plupart des villages du Bas-Congo. Ce sont des signes vivants auxquels recourt chaque famille en cas de conflit.

Par contre, s'il s'agit d'un cas d'usurpation de pouvoir, l'accusé sera sommé de décliner le nom de l'ancêtre fondateur du clan. Souvent, il ne le connaît pas, car chaque famille garde jalousement l'histoire de son clan. On ne la raconte qu'aux héritiers qui sont invités à leur tour à rester discrets.

On demandera aussi à l'accusé de décrire l'arbre généalogique du clan. Les témoins à charge et à décharge sont à chaque fois consultés ; leurs témoignages sont importants car ils déterminent souvent l'issue du procès.

Comme dans toute justice humaine, les faiblesses ne manquent pas. Certains témoins ou notables sont corrompus et rendent un jugement non équitable. Dans ce cas, on est sûr que les miondos rebondiront un jour.

La partie qui perd le procès est sommée de payer des amendes : des coqs, des Calebasses de vin de palme, des boucs, des porcs, etc...

On lui intimera l'ordre de cesser toute activité sur les terres d'autrui ou de quitter immédiatement le village s'il s'agit d'un cas d'usurpation de pouvoir.

La sentence est immédiatement exécutoire. J'ai vu des gens qui avaient toujours vécu avec nous dans le même village quitter celui-ci suite à un tel jugement.

Sous le règne de Mobutu, le parlement avait pris une loi rendant l'Etat seul propriétaire du sol et du sous-sol. Cette loi a certes atténué le phénomène « miondo » dans le Bas-Congo, mais ne l'a pas fait disparaître.

Fait à Kinshasa, le 29 juin 2000

Simon KITENDA

REALISATIONS

Le conteneur est parti.....

Le 10 septembre à 17 h précises de l'entrepôt de SERVON

Depuis plus de 2 ans, nombreux sont ceux qui nous ont aidés à rassembler du matériel indispensable à la congrégation :

- **des livres,**
- **du matériel informatique** (ordinateurs, imprimantes, claviers, écrans, logiciels...) et **de reproduction** (photocopieuses, ronéotypeuse, télex, machines à écrire, fax, dupli copieuses...)
- **du matériel médical** (radioscopie, tables d'auscultation et d'accouchement, un poupinel, des fauteuils pour handicapés, des déambulateurs, des cannes anglaises, du petit matériel de soin, biberons, atèles, porte perfusion, matelas anti-escarres, matelas à langer...)
- **du matériel technique** pour les centres d'apprentissage (machines à coudre et à tricoter, repasseuse de collectivité, tissu, couvertures, laines et catalogues tricotage, et mercerie...),
- **des sièges** pliants, sacs à dos, des cintres,
- **du matériel de restauration** : des bocaux à stérilisation et 3 stérilisateur, des pots à confitures, une machine à café type « expresso » professionnelle, des moules à gâteaux, des marmites et de la vaisselle, de petits robots...
- **des palettes entières de papeterie** : cahiers scolaires, 20 000 stylos à billes, classeurs, chemises, sous chemises, dossiers.....
- **et** 300 tee-shirts neufs, des cierges et restes des bougies, un réfrigérateur.

Ceci a représenté environ 4800 kg et 30 m3 de matériel !

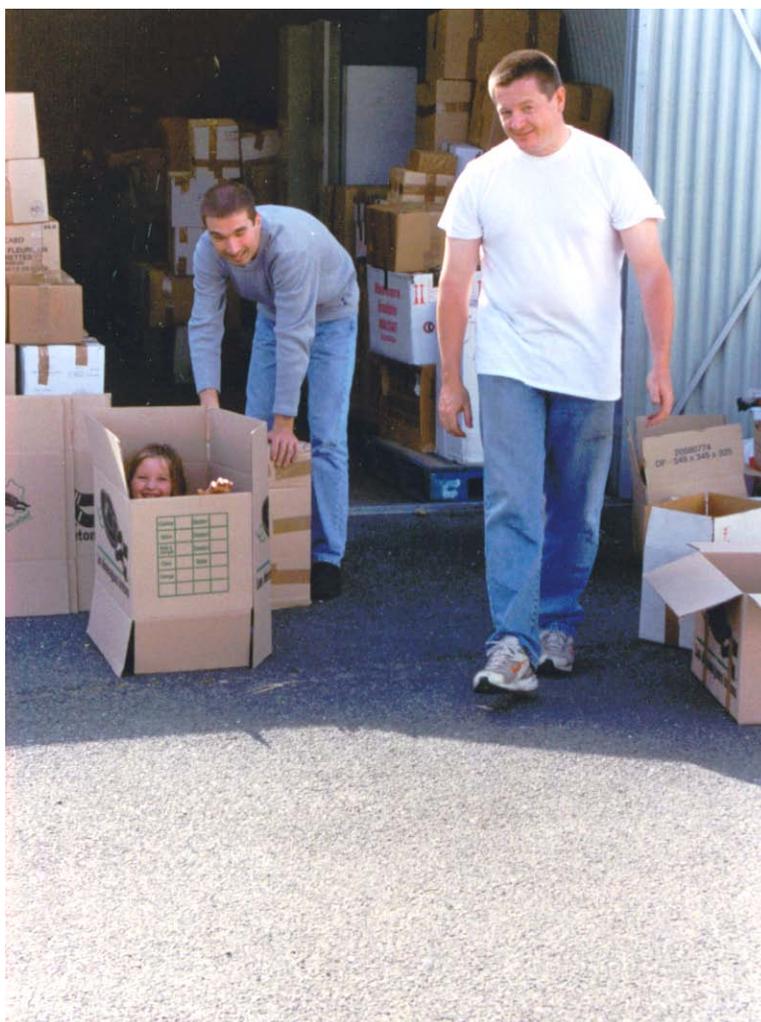
Un très grand MERCI à tous ceux qui ont collecté et rassemblé, tout cela, pour notre association. Dieu sait s'ils ont été nombreux, et issus de tous les horizons. MERCI, à ceux, pour qui, notre association a toujours été présente à leur esprit, au fil des mois.

MERCI à tous ceux qui ont cherché les véhicules (Marcel, Bénédicte et Georges) rassemblé, trié, apporté, mis en carton (David, Jean...), chargé et participé à la mise en place du conteneur (Mireille, Soeur Marie-Rose, Soeur Goretti) et à son départ.

MERCI à tous ceux qui nous ont mis en relation avec les transporteurs, les meilleurs et les plus spécialisés à destination de l'Afrique (Claudine et Marcel).



David et Jean



l'entrepôt



Y penser...Y penser très fort et le faire



Elle l'a fait !

MERCI Claudine

Les véhicules sont partis....

Le 11 septembre dans la matinée de SERVON

Un superbe camion BERLIET 3 plateaux, de 8,5 tonnes

Un tracteur FERGUSSON et 2 petites heresses, ainsi que 2 roues complètes de rechange pour notre camion MARMON,

Ils vont permettre l'intensification des cultures potagères et céréalières du plateau de Mbidi, dans la banlieue proche de Kisantu.

Tout ce matériel permettra de remplir les 3 silos installés depuis le printemps dernier et de mettre en route la conservation et la stérilisation des bocaux de fruits et légumes.

Nous leur souhaitons « bonne route » !

Tout devrait arriver d'ici fin octobre, grâce à la participation de l'Ordre de Malte, à Arras, où toute une équipe efficace a travaillé assidûment, pour nous ; qu'elle en soit remerciée.



MERCI à David, Bénédicte et Elisabeth pour toutes les collectes, tris, ou acheminement des médicaments avec l'aide d'Aviation sans Frontières, que nous remercions vivement une fois encore pour leur accueil, leur dévouement et leur disponibilité.

La brocante...

Le 15 Septembre à Sucy en Brie de 6 h à 18 h

Cette année encore, ce fut une belle journée réussie, avec la participation remarquable du **Rotary-club de Paris sud-est**, en plus de celui de Boissy St Léger.

En effet, quelques temps plus tôt, l'A.S.K. avait pu être présentée à ce club d'une bonne quarantaine de membres. Intéressés et sensibilisés par les objectifs et les réalisations de notre association, plusieurs membres se sont mobilisés pour collecter divers objets et participer à leur vente le jour venu.

Un grand merci à tous ces nouveaux partenaires, **sans oublier Marie-Hélène**, qui, d'Autriche, et avec un grand souci d'efficacité, continue à nous aider, chaque année, dans la collecte.



La fête des associations...

Le 22 septembre à Sucy en Brie, toute la journée

Le temps était de la partie et plusieurs visiteurs se sont succédés au stand toute la journée et ont eu l'occasion d'y rencontrer des adhérents de longue date qui ont assuré la permanence, l'accueil et l'information des visiteurs.

Comme d'habitude, ils ont pu y trouver de très jolies cartes originales ou imprimées pour les fêtes de fin d'année, des sculptures en bois, et divers objets réalisés à Kisantu.





Hélène LOUIS-SERVAIS , conteuse





Marc et Marcel devant le camion, le tracteur et les herse

Départ du conteneur



PROJETS

Deux concerts...

Intitulés : « chants et contes blancs pour une terre noire »

Le chœur Francis Poulenc interprètera avec « cœur » des pièces de Fauré, Mozart, Gounod, Poulenc, Victoria, Schubert etc.... ,
en alternance avec **Madame Hélène Louis-Servais**, qui nous charmera de ses contes venus de tous horizons et traditions (africain, normand, breton, russe, juif, irakien...),
ainsi que **Martin Nlend** (camerounais) et **Bijou Masala** (congolaise), qui nous liront quelques textes d'auteurs africains.

De retour des 16èmes rencontres internationales à Prague, Colette Chauvet a obtenu le prix d'interprétation pour la pièce de Dvorak imposée au concours ; le chœur a obtenu une médaille d'argent.

Eglise Sainte-Marie des Batignolles

Place du Dr Félix Lobligeois - Paris 17ème
Samedi 7 décembre 2002 à 20h45

Eglise Saint-Léger
de Boissy-Saint-Léger (94)

Dimanche 8 décembre 2002 à 17h00



**Chants et contes blancs
pour une terre noire...**

**Bruckner, Fauré, Gounod, Lotti,
Mozart, Poulenc, Schubert, Victoria**

Concert au profit de l'A.S.K.

Bruno Lhuissier, violon
Guillaume Brioude, piano

Avec la participation de
Hélène Louis-Servais, conteuse

Avec les
Sœurs de
Kisantu



*Entrée libre.
Dons au profit de l'association A.S.K.
Exposition des réalisations de l'A.S.K.*

Chœur Francis Poulenc
Direction : Colette Chauvet

AIR FRANCE
Partenaire de

COLETTE CHAUVET

Pourquoi ces concerts sont-ils importants pour notre association ?

⇒ Ils mobilisent de nombreuses personnes, généreuses, bénévoles, compétentes ou professionnelles et qui donnent de leur temps sur leur temps de loisir.

⇒ Si nous voulons continuer à mettre en place de nouveaux projets indispensables et vivement souhaités par Sœur Cathy, il nous faut trouver des financements ; notre souci a toujours été d'en trouver en apportant un moment de bonheur en échange de quelques participations financières...

ceci, bien sûr, en plus des cotisations et dons de tous nos fidèles adhérents.

⇒ C'est un moyen privilégié de se faire connaître à de nouvelles personnes qui souhaitent s'engager dans une œuvre humanitaire spécifique, enthousiaste, et ciblée comme la nôtre.

⇒ Nous comptons donc sur chacun d'entre vous pour inviter vos amis et relations à ces concerts ; un petit coup de fil ne prend guère de temps et votre conviction sera à la hauteur des résultats attendus.

Alors, bonne chance et bon courage ! Ensemble, nous remplirons ces 2 églises d'hommes, de femmes, d'enfants venus de partout.

Pensons aux personnes âgées ou handicapées qui aimeraient venir et qui n'ont pas de moyen de transport ;

N'hésitez pas à nous appeler en cas de difficultés.

Que souhaite Sœur Cathy ?

Un autre camion Marmon, puisqu'il reste très performant sur place ; de plus, le moteur à essence a pu être remplacé par un moteur diesel, ce qui diminue considérablement le poids des charges financières de la congrégation.

Un 2^{ème} tracteur : il est déjà acheté, et ne demande qu'à partir sur un camion !

Ces achats permettront de continuer à intensifier les cultures et répondre au manque alimentaire encore crucial, voire croissant à Kinshasa, où la population ne cesse d'affluer dans l'espoir de trouver du travail.

Rappelons que la congrégation a 3 communautés (Kimwenza, Kitambo et au Mont Ngafula).

De plus, ils permettront d'assurer un stockage des céréales dans les silos installés à Kisantu, qui fourniront du grain toute l'année.

L'achat d'**une tronçonneuse** pour la fabrication de meubles scolaires (bancs, tables, armoires...) tant pour les écoles que pour la bibliothèque et les services d'accueil à la « Maison St Vincent de Paul ». (nous sommes en contact avec un fournisseur potentiel d'une « **battante sur brouette** », à suivre...)

N'oublions pas que toute cette activité économique que nous contribuons à créer, apporte des revenus à la population et permet à la congrégation :

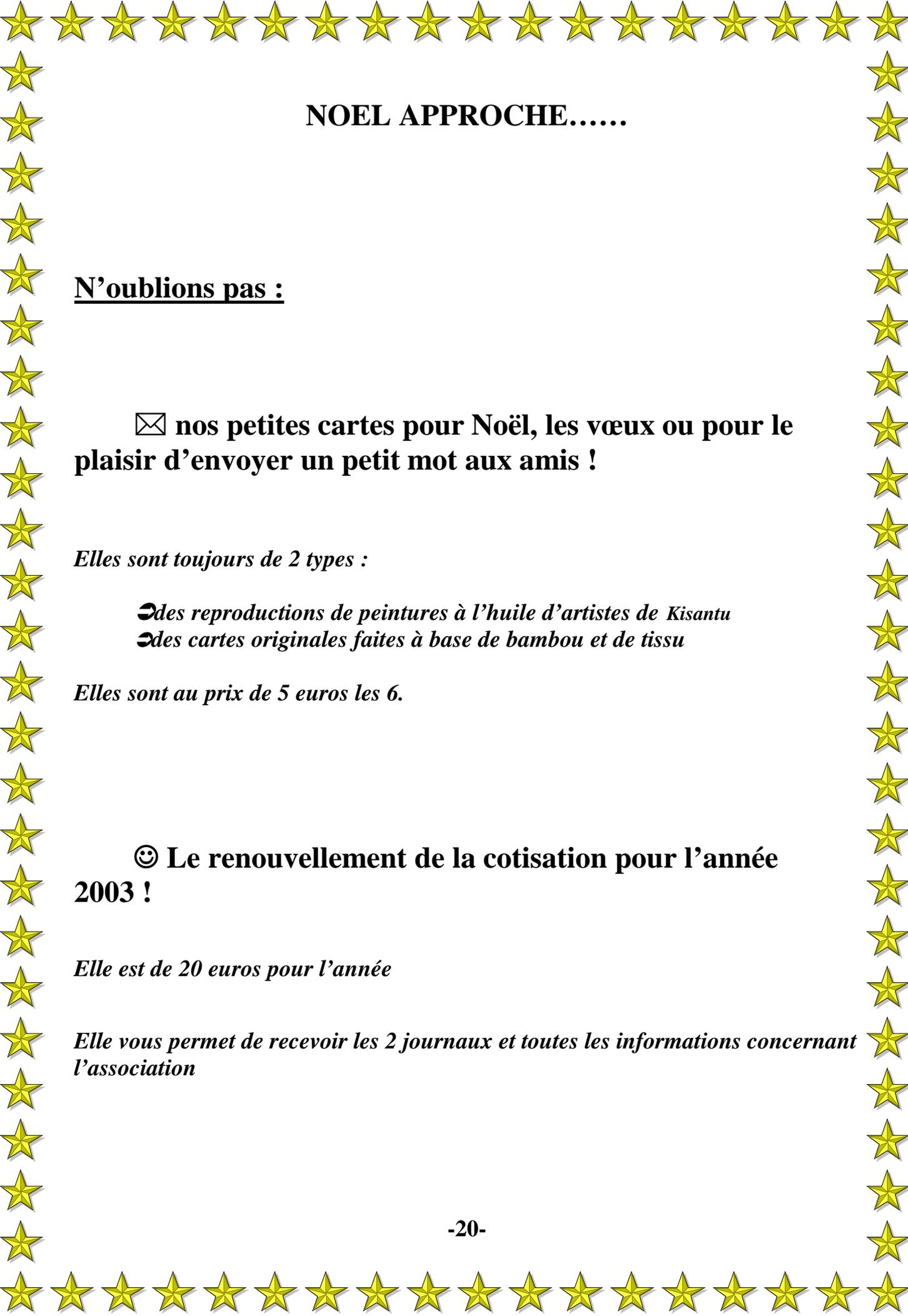
- d'accueillir des novices,
- de favoriser l'éducation scolaire des enfants,
- d'assurer la pastorale et la formation des sœurs pour l'encadrement
- de favoriser la promotion de la femme indispensable dans ce pays.

Les parrainages d'enfants dans les familles en grande difficulté

300 sacs de ciment pour finir la construction de l'école de Kimvula, en pleine brousse, à plusieurs heures de route de Kisantu.

Et nous ?

Nous cherchons d'urgence un petit local (box ou garage) pour entreposer le matériel qui nous a déjà été apporté pour le prochain conteneur. Alors, tous à vos répertoires et téléphones...merci d'avance.



NOEL APPROCHE.....

N'oublions pas :

✉ **nos petites cartes pour Noël, les vœux ou pour le plaisir d'envoyer un petit mot aux amis !**

Elles sont toujours de 2 types :

- ☞ *des reproductions de peintures à l'huile d'artistes de Kisantu*
- ☞ *des cartes originales faites à base de bambou et de tissu*

Elles sont au prix de 5 euros les 6.

☺ **Le renouvellement de la cotisation pour l'année 2003 !**

Elle est de 20 euros pour l'année

Elle vous permet de recevoir les 2 journaux et toutes les informations concernant l'association



LE BONHEUR

On se persuade souvent soi-même que la vie sera meilleure après s'être marié, après avoir eu un enfant et, ensuite, après en avoir eu un autre.

Plus tard, on se sent frustré, parce que nos enfants ne sont pas encore assez grands et on pense que l'on sera mieux quand ils le seront.

On est alors convaincu que l'on sera heureux quand ils auront passé cette étape.

On se dit que notre vie sera complète quand les choses iront mieux pour notre conjoint, quand on possèdera une plus belle voiture ou une plus grande maison, quand on pourra aller en vacances, quand on sera à la retraite.

La vérité est qu'il n'y a pas de meilleur moment pour être heureux, que le moment présent. Si ce n'est pas maintenant, quand serait-ce ?

La vie sera toujours pleine de défi à atteindre et de projets à terminer. Il est préférable de l'admettre et de décider d'être heureux maintenant qu'il est encore temps.

« Pendant longtemps, j'ai pensé que ma vie allait enfin commencer. La vraie vie ! Mais il y avait toujours un obstacle sur le chemin, un problème qu'il fallait résoudre en premier, un thème non terminé, un temps à passer, une dette à payer. Et alors, là, la vie allait commencer ! Jusqu'à ce que je me rende compte que ces obstacles étaient justement ma vie »

Cette perspective m'a aidé à comprendre qu'il n'y a pas un chemin qui mène au bonheur. Le bonheur est le chemin.

Ainsi, passe chaque moment que nous avons et, plus encore quand on partage ce moment avec quelqu'un de spécial, suffisamment spécial pour partager notre temps, et que l'on se rappelle que le temps n'attend pas.

Alors il faut arrêter d'attendre de terminer ses études, d'augmenter son salaire, de se marier, d'avoir des enfants, que ses enfants partent de la maison ou, simplement, le vendredi soir, le dimanche matin, le printemps, l'été, l'automne ou l'hiver, pour décider qu'il n'y a pas de meilleur moment que maintenant pour être heureux.

LE BONHEUR EST UNE TRAJECTOIRE ET NON PAS UNE DESTINATION

Il n'en faut pas beaucoup pour être heureux. Il suffit juste d'apprécier chaque petit moment et de le sacrer comme l'un des meilleurs moments de sa vie :

- Tomber amoureux,
- Trouver un tas de nouveaux mails sur sa boîte quand on revient de vacances,
- Conduire vers des paysages magnifiques en terre inconnue,
- Se coucher dans son lit en écoutant tomber la pluie dehors,
- Sortir de la douche en s'essuyant avec une serviette toute chaude ?
- Réussir son dernier examen,
- Avoir une conversation intéressante,
- Rire sans raison particulière,
- Entendre accidentellement quelqu'un dire quelque chose de bien sur soi,
- Se réveiller en pleine nuit en se rendant compte que l'on peut encore dormir quelques heures,
- Ecouter une chanson qui nous rappelle un moment chéri,
- Se faire de nouveaux amis,
- Voir contents les gens que l'on aime,
- Rendre visite à un vieil ami et se rendre compte que les choses n'ont pas changé entre vous,
- Admirer un coucher du soleil,
- Sentir un vent doux et frais nous caresser la joue,
- Entendre dire que l'on nous aime et vivre paisiblement tous les petits moments qui nous réchauffent le cœur et l'âme.

