

L'étonnant pouvoir du sourire

---

# LE SOURIRE



## un message positif

---

Avez-vous remarqué le pouvoir magique du sourire, qui change notre **humeur** et celle des autres, même des inconnus ?

Pour s'adresser à soi et aux autres le sourire est le petit message du oui.

Thich Nhat Hanh\* nous conseille de poser sur nos lèvres un sourire aussi fin que sincère, tout au long de nos journées et aussi souvent que possible.

\*un des initiateurs du bouddhisme zen en occident



## quand le bonheur est sur nos lèvres

---

"Un petit bourgeon de sourire sur vos lèvres nourrit la conscience et miraculeusement vous apaise...  
Votre sourire apportera le bonheur, à vous-même comme à ceux qui vous entourent. "

*Thích Nhất Hạnh*



## quand on parle aussi de neuroscience

---

C'est **aussi physiologique** : le sourire a cette capacité de nous ouvrir et de nous détendre.

De fait, les muscles utilisés pour dessiner un sourire adressent à notre système nerveux un message biochimique. Il sait ainsi qu'il peut relâcher en toute sécurité la réponse 'combat, fuite ou paralysie' qu'il oppose ordinairement au stress.



**souriez !**

---

Avec un peu de pratique, vous verrez que le sourire est simple et puissant.

Le premier vendredi d'octobre, c'est la journée mondiale du sourire.  
C'est l'occasion parfaite pour préférer la positivité !



**Un grand merci pour vos likes et vos partages  
qui nous soutiennent tous les jours !**

