

LES DIMANCHES DE *lilou & davina*



(R)éveillez votre joie intérieure !

À travers “Les Dimanches de Lilou & Davina”, Lilou Macé, auteure de plusieurs livres, intervieweuse avec plus de 100 millions de vues sur Youtube, et productrice d’émissions de télévision, et Davina Delor, ex-animatrice de l’émission télévisée Gym Tonic, aujourd’hui nonne bouddhiste, medium et auteure, se retrouvent tous les dimanches pour une conversation inspirante sur un thème donné. C’est près de Poitiers, sur la pelouse d’un jardin zen verdoyant, qu’elles se réunissent pour échanger. Deux chaises, deux amies, une belle complicité et un thème inspirant, tels sont les ingrédients des “Dimanches de Lilou & Davina”. L’émission débute par un générique léger, joyeux, dans lequel nous voyons déjà le lien fort qui unit les deux amies ; le cadre idyllique filmé par un drone et la musique, chaleureuse, nous invitent à prendre part au voyage. Bienvenue au coeur de moments d’intimité partagés aussi enrichissants qu’inspirants.

Dans ce premier épisode, Lilou et Davina échangent autour de la joie, cette joyeuse énergie dynamique et bénéfique pour tous. C’est un vaste sujet sur lequel elles se confieront pendant environ une heure, avec une petite surprise, mais pas des moindres, à l’issue de l’émission. Qu’est-ce que la joie ? Dans quoi réside-t-elle ? Comment la cultiver ? Pourquoi s’efface-t-elle, lorsque nous traversons des difficultés ? Sont tant de questions auxquelles les deux amies tenteront de répondre en partageant leurs expériences personnelles et explorant d’autres thèmes dans lesquels transparait la joie.



La joie du coeur au quotidien

Lilou et Davina parlent ici de la joie du coeur, d'une joie douce et tranquille, que nous pouvons ressentir au quotidien. "La joie, c'est comme l'abondance, on peut la contacter à tout moment", affirme Lilou. Celle-ci poursuit en disant que discipline et rigueur sont de mise pour accéder à cette joie de façon permanente, à la différence de la joie émotionnelle qui ne peut être que passagère. Pour Lilou, cela commence par une décision : "C'est une décision de retrouver la joie, comme de guérir." La question des difficultés que nous pouvons traverser, tels que la perte d'un emploi, une séparation, un burn-out, est posée : comment faire, dans ces moments de difficulté, pour conserver notre joie intérieure ? Davina explique que la joie se cultive à partir d'une base essentielle : celle-ci doit venir de l'intérieur de nous-même. "Si on cherche à l'extérieur, les moyens pour être en joie, ça ne va pas le faire longtemps !" Davina veut dire par là que les moyens que nous cherchons à l'extérieur ne nous permettent d'atteindre qu'une joie passagère. "La joie est quelque chose que l'on porte en soi à l'intérieur, parce qu'on reconnaît qu'être en vie, c'est un miracle. Même s'il y a des difficultés, la vie est un miracle parce qu'à chaque instant, chaque matin lorsque l'on se lève, on peut se dire "La journée est neuve, que vais-je faire qui va être enrichissant pour moi, pour les autres, pour la Vie ?"" L'idée est donc que la joie permanente du coeur vient du regard que nous choisissons de porter sur la vie. Chaque journée est une toile vierge sur laquelle nous pouvons composer avec nos propres couleurs. Et cette toile vierge est un miracle.



Se connecter à son projet de vie

Considérer la vie comme un miracle n'est cependant pas nécessairement une habitude que nous mettrions en place naturellement. Autrement dit, c'est bien plus facile à dire qu'à faire ! Davina nous

confie son point de vue pour que ce regard soit plus naturel à adopter pour nous : "Déjà, savoir que chaque être humain est unique, avec un projet de vie unique, avec des moyens uniques. Le problème, c'est de vouloir incarner autre chose que notre propre projet de vie. Donc ce qui met en joie le coeur, c'est aussi de rencontrer son projet de vie, de voir ce qu'on est venu faire là, finalement." Il est en effet plus simple de voir la vie comme un miracle et de ressentir la joie du coeur, lorsque nous nous réveillons, chaque matin pour réaliser notre mission de vie, celle grâce à laquelle nous nous épanouissons. Une autre façon de se connecter à cette joie, est de se réjouir du bonheur des autres. Lorsque nous nous réjouissons sincèrement pour quelqu'un, nous nous connectons à la fréquence vibratoire de sa propre joie et cela nous élève, nous enrichit. Et si nous essayions pour voir...?



Pour des dimanches inspirants !

Nous avons tous accès à cette joie. Nous avons tous, en nous, la capacité de la faire fleurir, de la faire fructifier, c'est le message que souhaitent faire passer Lilou et Davina dans ce premier épisode de l'émission. Au sein de cette conversation, les questions soulevées et les clés données autour de la question de la joie sont aussi nombreuses que passionnantes : rapport au regard de l'autre, changement, amour de soi, le corps physique et spirituel... Prenez votre chaise ou même asseyez-vous sur la pelouse du jardin zen aux côtés de deux amies complices et pleines de sagesse, pour échanger sur les grandes questions de ce monde. Voici l'invitation que nous propose "Les Dimanches de Lilou & Davina."

- Laurine Clama -

✦ La Pratique de la semaine : Accueillir la joie en soi

Mettez-vous debout, les paumes des mains tournées vers le ciel. Considérez maintenant qu'à l'intérieur de votre être, il y a un grand champ de roses. A l'inspiration, penchez-vous et ramassez les pétales de ces roses, en imaginant que chaque pétale est un pétale de joie. Puis, à l'expiration, envoyez ces pétales dans l'espace. Après les avoir lancés, gardez la posture, les bras ouverts vers le ciel, et ressentez la pluie de pétales de joie qui tombe et qui s'infiltrer en vous. Faites cette pratique chaque fois que vous en ressentez le besoin !



✦ Des co-créatrices ravies !

« Merci infiniment à toutes les deux pour ce partage dans ce lieu si « magique » cet échange réel, même à travers un écran, je me suis crue discuter avec vous ! A dimanche prochain. » - Monique -

« Je tenais à vous remercier de tout cœur pour ce moment de pur bonheur.

Davina exprime avec tellement d'amour, de vérité la lumière qui vit en elle. Lilou toujours aussi intense et magnifique de vie. » - Isabelle -

« Vous avez une belle complémentarité et la joie et l'amour se dégagent très puissamment de vos échanges, vous êtes toutes les deux très concrètes dans vos spiritualités et c'est de cela dont nous avons besoin. J'ai adoré la brassée de pétales de rose puis cette pluie de pétales retombant sur mon corps m'a procuré une joie intense. MERCI !!! Hâte de vous retrouver. Plein d'Amour ! » - Anne -

« J'apprécie l'idée de vous retrouver tous les dimanches, merci à vous ! Le cadre dans lequel vous tournez l'émission est vraiment partie prenante de l'énergie que véhicule votre émission. Ces arbres, cette nature, ce calme, ce ciel, tout participe. La pratique des roses est tellement belle et agréable, je l'ai refaite aujourd'hui en me baladant en nature alors que j'étais très fatiguée, elle m'a empli de douceur. » - Sophie -

« Merci beaucoup à vous deux pour ce magnifique échange !!!! J'ai retrouvé ma joie depuis que j'ai décidé de regarder ce que j'avais déjà et de stopper ce « quand j'aurai je serai heureuse » !!!! Je regarde et aime ce que j'ai et découvre finalement que j'ai tellement de chance d'avoir ce que j'ai !!!!! Encore merci pour ce bon moment de joie !!!! » - Laurence -

« Merci pour cette nouvelle émission, je vie seule avec ma petite chienne, mais j'ai la joie dans le cœur quand je vois le soleil se lever , la promenade dans la nature que je fait par tous les temps, merci à l'univers, merci à vous, merci à toutes ces émissions spirituelles qui me donnent de la joie et l'envie de vivre. » - Maryline

« Whaou. Votre partage m'a permis de reconnecter avec ma joie intérieure. Merci la vie. » - Sophie -



✦ Prendre part à l'aventure

L'épisode 1 - La Joie des « Dimanches de Lilou & Davina » est disponible en vidéo au lien suivant :
<https://youtu.be/BibLHPJe8wg>

Et aussi disponible en podcast sur **Buzzsprout** et **Spotify** !

Retrouvez toutes les actualités de l'émission sur www.lilouetdavina.com et sur le compte Instagram de l'émission @lilouetdavina.