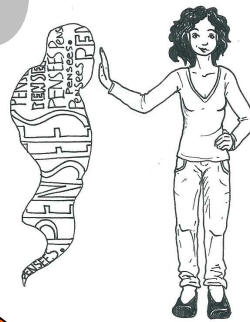




RETROUVEZ LE BONHEUR EN 2015 !

Le bonheur c'est possible malgré petits soucis et
grosses catastrophes.



Nathalie Vogelsinger-Martinez
Coach bien-être

www.parlerdesoi.com

Illustrations
Léa Martinez

« Ne cherche pas le chemin du bonheur, car le bonheur
c'est le chemin »

Anonyme



Tout le monde a droit au bonheur

Bonjour chère lectrice, cher lecteur,

Je suis **Nathalie**, votre coach « bien-être ». Comme tout le monde, je cherche le bonheur et comme nombreux d'entre vous j'ai connu la difficulté pour obtenir ce que j'attends, le chagrin de la perte, la désillusion face à l'engagement et même l'angoisse qui terrasse. Tous ces états qui vous éloignent pour un temps du bonheur.

J'ai appris que chacun a un combat à mener à un moment de sa vie. Pour certains seule la maladie ou la dépression permet de continuer comme on se met dans un coin pour se faire oublier et reprendre des forces.

Face à la vie qui parfois chahute, **j'ai décidé** pour ma part que rien ne viendrait interrompre de façon durable ma recherche du bonheur. Comme écrivait Voltaire : « *J'ai décidé d'être heureux car c'est bon pour la santé.* »

Tout au long de cet e-book, je vous accompagne sur la voie de la réflexion pour identifier ce **qu'est le bonheur pour vous**. En effet, le bonheur est personnel, chacun a sa façon d'être heureux ou ... malheureux. Je vous propose également une quinzaine d'exercices pour

vous permettre d'augmenter activement le sentiment de **contrôle** sur votre vie. Ce sentiment a une incidence directe sur votre niveau de bien-être. Vous pouvez faire les exercices dans l'ordre qui vous convient. L'important est de respecter votre envie, votre rythme et de laisser du temps à la réflexion.

Vous pouvez également lire cet e-book avec un ou une/des amies et faire ensemble les exercices **autour d'un café**. Ce sera un premier pas vers un moment de bonheur partagé.



Choisissez de croire en la vie

Ma mission est de vous **donner des pistes** pour trouver le chemin du bonheur quelles que soient les situations auxquelles vous avez à faire face : soucis personnels, amoureux, familiaux, professionnels ... Bien sûr, je ne vous promets aucun miracle. Vous êtes le ou la seule à pouvoir les provoquer par vos croyances (« *J'ai droit au bonheur !* ») mais surtout par vos choix qui mènent à des **décisions et à des actions**.



Mettez à distance vos ruminations

Imprimez la version économique «cahier d'exercices » qui se trouve page 47 à 54. Notez les idées qui vous viennent à l'esprit, vos souhaits,

vos peurs ... Vous pouvez aussi dessiner, mettre de la couleur, griffonner, tout ce qui vous permet de projeter à l'extérieur ce que vous ruminez à l'intérieur.



Bougez !

Je vous encourage à vous mettre le plus souvent physiquement en mouvement car c'est la **clef chimique du retour au bonheur** : levez-vous entre chaque exercice, étirez-vous, faites des grimaces, courez sur place, sautez, bougez pour préparer votre corps à la joie. Le ridicule est de ne pas essayer d'être heureux par peur du ridicule.

Avez-vous envie d'être heureux/se ? Qu'êtes-vous prêt/e à faire pour améliorer la qualité de votre vie ?

Bon voyage sur la route du bonheur !

Nathalie



SOMMAIRE

- I) Qu'est-ce que le bonheur ?** p. 08
- Le bonheur se conjugue à tous les temps
Autant de définitions que d'individus
Exercice n°1 : quelle est votre expérience du bonheur? p. 10
Le bonheur : discipline ou état de grâce ?
Exercice n°2 : libérez-vous pour être heureux p. 11
Exercice n°3 : de quoi avez-vous besoin pour être heureux ? p. 13
Exercice n°4 : votre carte du bonheur p. 15
Peut-on apprendre à être heureux ?
- II) Comment évaluer votre niveau de bonheur ?** p. 18
- Exercice n°5 : utilisez les échelles pour retrouver le contrôle p. 18
Exercice n°6 : calculez votre niveau de bonheur p. 18
- III) Que se passe t-il quand les soucis font irruption dans votre vie ?** p. 21
- Avoir des soucis n'est pas une punition
La tentation du repli sur soi et de l'abattement
La confusion des émotions
Exercice n°7 : identifiez les émotions p. 22
Les message de vos émotions
Le manque de disponibilité face aux opportunités
- IV) En quoi le bonheur est-il une priorité ?** p. 26
- S'occuper de son bonheur c'est être généreux
Etre heureux pour préserver sa santé
Etre heureux parce qu'il n'y a pas de temps à perdre
Exercice n°8 : les petites actions pour être heureux p. 27
- V) Quelle stratégie du bonheur quand on a des soucis ?** p. 29
- Se rebeller
Faire « comme si »
Exercice n°9 : le sourire intérieur p. 30
Ce que dit la longueur de votre sourire
Exercice n°10 : la ruse comportementale p. 31

VI) Comment sortir de la culpabilité, la tristesse et la fatigue ?	p. 33
En finir avec la culpabilité	
Exercice n°11 : évaluer votre niveau d'émotion « négative »	p. 33
Exercice n°12 : pourquoi saluer l'échec ?	p. 35
Sortir de la tristesse	
Exercice n°13 : se libérer des nœuds émotionnels	p. 37
Chasser la fatigue	
Exercice n°14 : la détente en 3 temps	p. 40
Exercice n°15 : accélérer la résilience	p. 41
VII) 10 phrases pour méditer sur le bonheur	p. 43
VIII) Conclusion : éviter les regrets	p. 44
Contact auteur	p. 45
	p. 47
Version économique imprimable des exercices	à 54



Ce personnage indique un exercice de réflexion.



Retrouver le bonheur malgré petits soucis et grosses catastrophes

La recherche du bonheur est-elle légitime quand on a des soucis ? En quoi est-ce une priorité ? Chercher le bonheur est-il une force de vie pour soi ? Un cadeau pour autrui ? Ou un comportement égoïste à écarter ? Comment sortir de la culpabilité, de la colère, de la tristesse et de la fatigue qui caractérisent les périodes de soucis et d'épreuves ? Faites le point sur vos capacités à être heureux et plein d'énergie face à la difficulté !



1) Qu'est-ce que le bonheur ?

Le bonheur se conjugue à tous les temps : ressource et motivation

Le bonheur est **une perception subjective du vécu** présent, passé ou futur : « *Je me sens heureux avec toi en ce moment.* » ou « *Hier j'étais tellement heureux quand j'ai appris la nouvelle* » ou « *Quand j'aurai fini ma conférence, quel bonheur ce sera !* ». C'est **la jouissance** (présent), le **souvenir** (passé), **ou le fantasme** (le futur) d'un moment d'exception.

Le bonheur peut donc être considéré comme une ressource (je l'ai vécu donc je peux m'y replonger en pensée) ou comme une motivation (c'est la promesse d'un moment heureux qui me fait tenir).

Autant de définitions que d'individus

Il existe une infinité de définitions selon les personnalités. Ce qui explique pourquoi, malgré une situation satisfaisante dans l'absolu, vous

pouvez ne pas vous sentir heureux. C'est le fameux : « *Mais pourtant, j'ai tout pour être heureux.* ».

L'idée du bonheur varie aussi en fonction des **expériences vécues**. On sait combien être heureux après un accident recouvre une réalité différente de l'expérience du bonheur avant un accident comme si notre regard sur ce qui est important et sur ce qui l'est moins changeait.

Ainsi, Philippe Croizon, ancien ouvrier métallurgiste menait une vie ordinaire quand il a été électrocuté puis amputé des quatre membres. Il choisit alors de vivre le plus intensément possible. Il relie les cinq continents à la nage et témoigne d'une joie de vivre intarissable. Faut-il attendre que la vie nous mette au défi pour être heureux ?

Doit-on encore citer le philosophe Alexandre Jollien¹ qui raconte dans ses livres pleins de sensibilité, de tendresse et d'intelligence combien malgré le handicap moteur dont il souffre depuis la naissance, il trouve la force d'être heureux. "*... apprendre à ne plus refuser le réel, à accueillir ce qui est, sans résister, sans lutter sans cesse.*"

C'est le **contraste** entre deux vécus qui donne sa couleur aux situations à vivre (vacances/travail , solitude/vie partagée, douleur/détente, malheur/bonheur...).

On peut penser que l'intensité du contraste a une influence sur la capacité à accueillir un moment de bonheur. Pensez aux témoignages

¹ *Petit traité de l'abandon*, Alexandre Jollien

des personnes qui ont vaincu la maladie par exemple et qui parlent d'un bonheur simple jamais atteint auparavant.



Exercice n° 1 : quelle est votre expérience du bonheur ?



Avant d'avoir le souci qui vous préoccupe, qu'est-ce qui vous rendait heureux ?



Qu'est-ce qui fait que votre bonheur s'est étiolé petit à petit ?

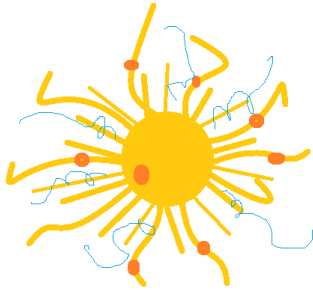


Qu'est-ce que l'évènement perturbateur vous a appris sur de votre capacité à être heureux ?





Exercice n°2 : libérez-vous pour être heureux



Prenez un bout de papier et quelques stylos, feutres ou crayons de couleur et pendant 5 minutes, laissez aller votre crayon en pensant à la notion de bonheur. Ne cherchez pas à « faire quelque chose », laissez faire... Plus vous ferez « n'importe quoi », plus vous trouverez des pistes. Laissez faire votre inconscient.

Quels mots, images, sons, odeurs... viennent à votre esprit quand vous pensez au mot « bonheur » ? Citez-en 3.



En quoi ces mots/images... vous disent comment accéder au bonheur ou à davantage de bonheur ? De quoi vous parlent-ils ?



Le bonheur : une discipline ou un état de grâce ?

Voici quelques définitions du bonheur :

« *Le bonheur c'est de le chercher.* » Jules Renard

« *Le bonheur c'est quand le temps s'arrête.* » Gilbert Cesbron

« *Il n'y a pas de bonheur intelligent.* » Jean Rostand

« *Le bonheur est un art à pratiquer, comme le violon.* » John Lubbock

Ces quelques citations nous disent :

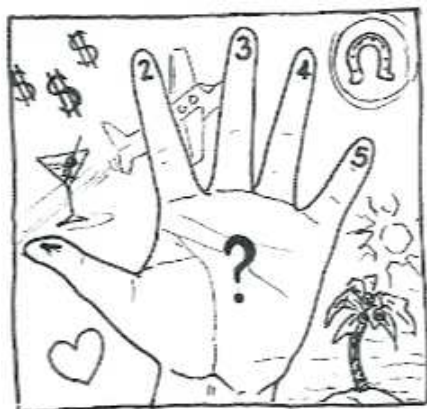
- Que le bonheur est une **action** (le chercher) mais il faut au moins **croire** en son existence pour être motivé à agir ;
- ou qu'il est au contraire un **temps suspendu**, ni passé, ni présent, ni futur, juste un état proche de l' « expérience optimale »² (flow) dont parle le psychologue Mihaly Csikszentmihaly. Cette sensation se rapproche de ce que vous ressentez quand vous êtes captivés par quelque chose qui vous intéresse. Le temps n'existe plus.
- Que le bonheur est de l'ordre de la **spontanéité**. Il jaillit et s'impose. Il n'existe pas de différence de qualité, de hiérarchie, entre le bonheur ressenti à lire un article de la presse « people » et celui trouvé à écouter le concerto pour violon de Jean-Sébastien Bach.
- Que le bonheur **se travaille**, qu'il demande une certaine application, une **discipline**, qu'il est le résultat d'un effort.

A chacun ses croyances mais certaines sont plus aidantes que d'autres.
A vous de tester ce qui marche pour vous...



Exercice n°3 : de quoi avez-vous besoin pour être heureux ?

² « Vivre, la psychologie du bonheur » de Mihaly Csikszentmihaly



Quels sont les 5 ingrédients nécessaires à votre bonheur ? Par exemple : avoir 1 heure chaque jour pour faire ce que vous aimez, faire le voyage de vos rêves à ..., acheter une maison de 100 m² à Soyez le plus **précis** possible, écrivez un maximum de détails (quoi exactement, quand exactement, où exactement...).

Reprenez chacun de ces ingrédients et pour chacun d'entre eux, trouvez **3 actions faciles à réaliser** pour avoir accès à ces ingrédients. Par exemple : si vous avez besoin d'une journée par semaine pour vous seule/seul, l'action peut être de trouver quelqu'un pour garder les enfants ou expliquer à votre conjoint votre besoin etc.

Ingrédient n°1 de votre bonheur : Exemple : Avoir une heure de libre chaque jour

Action 1 : Ex : passer moins de temps à faire le ménage ou déléguer davantage

Action 2

Action 3

Ingrédient n°2 :

Action 1

Action 2

Action 3

Ingrédient n°3 :

Action 1

Action 2

Action 3

Ingrédient n°4 :

Action 1

Action 2
Action 3

Ingrédient n°5 :

Action 1
Action 2
Action 3

Relisez régulièrement cette liste et vérifiez où vous en êtes. **Avez-vous mis en place les actions que vous aviez citées ?** Dans le cas contraire, est-ce trop difficile ? Trop contraignant ? Que pourriez-vous faire à la place ?

Ecrire noir sur blanc ce que vous désirez favorise la réalisation de ce que vous voulez.



Exercice n°4 : votre carte du bonheur

Curieusement nous désirons atteindre des objectifs pour lesquels nous mettons en place des stratégies d'échec. En effet, nous sous-estimons l'impact de nos peurs conscientes ou inconscientes. Par exemple, vous souhaitez peut-être obtenir une promotion mais en même temps vous avez peur d'assumer plus de responsabilités. Listez et observez les peurs qui inhibent vos actions.

<i>Ce que vous désirez</i>	<i>Ce qui vous limite, vous fait peur</i>
<i>Ce dont vous vous sentez capables pour obtenir ce que vous voulez (actions)</i>	<i>Ce que vous pouvez améliorer, l'aider que vous devez chercher, la compétence que vous devez acquérir</i>

Peut-on apprendre à être heureux ?

Parfois je me demande à quoi sert le bonheur si ce n'est à se sentir malheureux de ne pouvoir être heureux. Le bonheur n'est peut-être qu'une idée de soi et du monde qui n'existe que dans l'imaginaire. Dans la réalité nous devons composer avec les contraintes du quotidien : temps, moyen, humeur. Être heureux c'est sans doute être le moins malheureux possible. Et si « être heureux » était une compétence qui s'acquiert avec un peu de méthode ?

J'ai synthétisé pour vous le modèle exposé par Tal Ben Shahar³ dans son livre « Happier ». Cette réduction éclaire les quatre **comportements archétypaux** de la plupart d'entre nous dans leur recherche du bonheur et pointe leurs limites.

- **La course effrénée de l'esclave du futur** : « *Quand j'aurai... alors...* »

Les gains sont attendus toujours dans le futur. Le moment présent n'est jamais apprécié. Le **soulagement** tient lieu de bonheur.

- **Le nihilisme de l'esclave du passé** : « *A quoi sert de..., de toute façon ce sera toujours la même chose...* »

Il n'y a jamais de gains. Le passé ressemble au présent et au futur. Il n'y a rien à attendre. Il faut se résigner. **Le bonheur n'existe pas.**

- **L'hédonisme de l'esclave du présent** : « *Vivre à fond puisqu'on peut mourir à tout instant.* »

La satisfaction immédiate des besoins tient lieu de bonheur qui

³ Professeur de psychologie à Harvard

n'est envisagé que dans le présent. Le **manque d'objectifs et de défis vide la vie de son sens.**

- **Enfin le bonheur**

On a **identifié un but qui a du sens pour soi.** Le but de notre vie est « unificateur », il vous éclaire dans vos choix et vous fait préférer les activités qui vous amènent des bénéfices présents ET futurs. Le bonheur est un compromis entre idéalisme ET réalisme.

En résumé, pour être heureux, il faut avoir identifié un but fort, réaliste et qui dépend de vous. C'est cet objectif qui donne du sens à la direction que prend votre vie. Puisque vous savez où aller, vous ne perdez plus de temps à hésiter sur **vos décisions : elles sont ou ne sont pas cohérentes avec votre but.**

Quel est le but de votre vie ?





II) Comment évaluer votre niveau de bonheur ?



Exercice n° 5 : utiliser les échelles pour retrouver du contrôle

Renseigner une échelle de façon spontanée est un exercice très utile pour faire le point quel que soit le sujet. Une échelle c'est ceci :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

« 1 » correspond au niveau le plus bas (on exclut l'idée que 0 puisse exister) et 10 renvoie au niveau le plus haut de ce qui est apprécié. Chaque fois que vous êtes face à une émotion, utilisez une échelle pour apprécier les variations. Ce n'est pas pareil d'être heureux ou triste à 3 ou à 9.

En ce moment, quel est votre niveau de satisfaction par rapport à votre vie en général ? Affinez cette évaluation avec l'exercice qui suit.



Exercice n° 6 : calculez votre niveau de bonheur

Placez un curseur sur l'échelle de « 1 » à « 10 » pour indiquer votre niveau de satisfaction actuelle dans les 6 domaines de vie cités ci-dessous :

Physique	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emotionnel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Professionnel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Financier	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Social	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spirituel	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

A présent, faites le total de vos scores puis divisez le par 6. Vous obtenez un chiffre sur 10 qui est votre niveau de perception de bonheur global.

Votre score de bonheur général est :



Qu'en pensez-vous ? Quels sont les domaines de vie pour lesquels votre score est élevé (domaine ressource) ou au contraire particulièrement bas ?



Quelles petites actions pouvez-vous faire pour stabiliser ou augmenter vos scores dans vos différents domaines de vie ?



Vous pouvez régulièrement faire ce test. Vous aurez ainsi un sentiment de contrôle sur votre vie. Ce sentiment apporte de la

stabilité et du réconfort. Vous devez savoir que les difficultés vous minent notamment parce que vous éprouvez un fort **sentiment d'impuissance** face aux évènements et cela vous rend vulnérable.





III) Que se passe t-il quand les soucis font irruption dans votre vie ?

Avoir des soucis n'est pas une punition : nul n'y échappe

Chacun rencontre à un moment ou à un autre de sa vie des soucis plus ou moins graves ou invalidants dans un ou plusieurs domaines de la vie. C'est une parfaite illusion de se dire « *Cela n'arrive qu'à moi !* » comme si vous étiez damnés. J'aime cette phrase de Montesquieu qui dit :

« Si on ne voulait qu'être heureux, cela serait bientôt fait. Mais on veut être plus heureux que les autres, et cela est presque toujours difficile parce que nous croyons les autres plus heureux qu'ils ne sont. »

Les soucis/problèmes vous parlent de vos fragilités. Soit vous acceptez de vous remettre en question (*Que dois-je changer ?*), soit vous vous tendez comme un arc - forts de vos certitudes-. Alors, vous courez droit à la catastrophe car vous continuez à faire ce qui ne marche plus.

La tentation du repli sur soi et de l'abattement

Le mot « souci » vient du latin « sollicitare » qui veut dire « tourmenter ». Un souci se caractérise par sa capacité à vous torturer, à vous faire souffrir. Cela produit des effets négatifs en terme d'épanouissement :

- repli sur soi, isolement (on veut être seul avec soi)
- obsession, focalisation sur le problème (on ne pense plus qu'à ça)
- perte de repère (Où en suis-je ? Qu'est-ce que je veux ?)
- agitation (Par où aller ? Comment faire ? Y a-t-il une issue ?)
- culpabilité (J'aurais dû, j'ai fait le mauvais choix, je suis nul...)

- la colère, la tristesse, l'abattement (Pourquoi moi ? Je ne le mérite pas ? Ca me déprime...)
- la fatigue : on s'épuise à tourner en rond
- la perte de désir (due à la fatigue psychique)

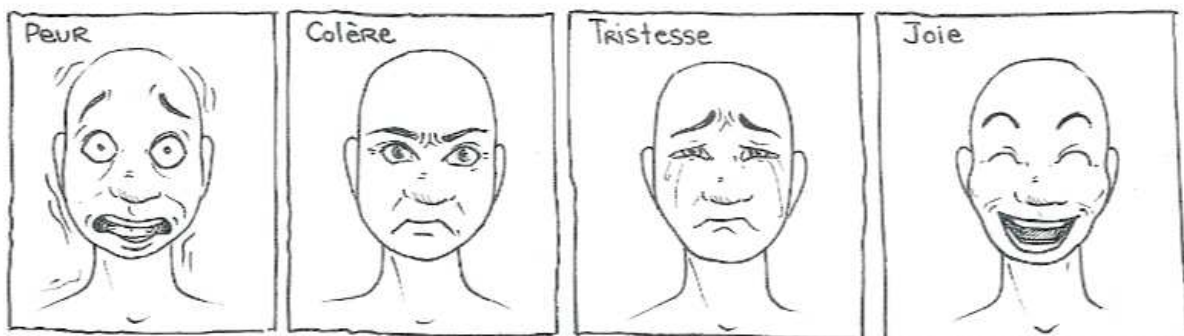
Tous ces états sont susceptibles de vous entraîner vers un état dépressif (ou non) qu'il faut éviter car cela ne résout rien mais ajoute un nouveau problème.

La confusion des émotions

Quand vous avez des soucis, vous avez tendance à vous mettre en retrait. Vos pensées et vos sentiments sont confus. C'est une source supplémentaire de tracas. Il est important d'essayer d'y voir plus clair notamment en **nommant vos sentiments** et en identifiant ceux qui prédominent. Il ne faut pas se mettre en colère quand on ressent de la tristesse ou l'inverse car personne ne peut alors vous venir en aide. Tout tombe à côté.



Exercice n°7 : identifiez les émotions présentes face à votre problème



Quel problème vous affecte particulièrement en ce moment ?



Quel(s) domaine(s) de vie contamine t-il ?



Quelles sont les émotions qui dominant dans ce que vous traversez ?



Prenez le temps de nommer vos émotions. L'identification des émotions permet d'échapper à la dépression. Chaque émotion délivre un message particulier. Pour calmer vos émotions, apportez-leur la bonne réponse.

Ecoutez le message de vos émotions : aller loin/aller contre/aller en soi/aller vers

Il existe des dizaines d'états émotionnels. Cependant, ils peuvent être regroupés autour de quatre émotions principales :

- la peur,
- la colère,
- la tristesse
- la joie.

Il est très important de reconnaître l'émotion qui vous étreint dans une situation donnée et de ne pas la confondre avec une autre.

La peur active un signal de fuite : aller loin de quelque chose, de quelqu'un.

Pour sortir de la peur, vous avez besoin d'être rassuré.

La colère envoie un message d'attaque : aller contre

Pour mettre fin à la colère, vous avez besoin de faire respecter ce qui a été maltraité.

La tristesse encourage au retrait, au repli sur soi : aller en soi-même.

Quand vous êtes tristes vous avez besoin d'être consolés.

La joie est une émotion d'ouverture : d'aller vers....

La joie donne envie d'être aimé, admiré et d'aimer et d'apprécier.

Le manque de disponibilité aux opportunités



Les soucis vous mobilisent et vous empêchent de rester disponibles à ce qui se passe autour de vous. Pourtant, la vie continue pour vos conjoints, vos enfants, vos amis, vos collègues.

Elle doit continuer pour vous également. Les opportunités ne cessent pas d'affluer quand vous avez des soucis mais vous êtes incapables de les voir car vous êtes en position de repli (tournés vers l'intérieur).

Croire à un bonheur possible c'est **continuer à rester attentif** à ceux qui sont près de vous. Ils ne font pas forcément partie de votre problème et peuvent même être une solution parce qu'ils peuvent vous aider en vous apportant :

- soutien moral (On te comprend)
- affection (On t'aime, on tient à toi ...)
- aide à l'organisation (on peut t'aider pour telle ou telle chose...)
- aide financière (travail rémunéré, prêt, donation...)
- mise en relation (Je connais telle personne qui peut t'aider)
- information (Livre à lire, site à consulter, association...)

Quand les soutiens sont absents dans l'entourage direct, il existe un peu partout des groupes de parole auxquels il est possible de participer. On y rencontre des personnes qui vivent les mêmes problèmes. Elles ne vous donneront pas de conseils qui ne servent à rien et qui vous culpabilisent. Parler de ses problèmes en toute confiance c'est faire une petite place au bonheur.





IV) En quoi le bonheur est-il une priorité ?

S'occuper de son bonheur c'est être généreux

Si vous croyez au bonheur et que vous vous occupez à le faire vivre quelque part à l'intérieur de vous, ce n'est pas de l'égoïsme mais plutôt une vraie générosité. Il est beaucoup plus agréable de côtoyer des gens heureux que des personnes tristes, fermées, qui se sentent coupables, non ? Etre heureux est une sorte de **politesse**.

Quand vous êtes heureux au plus près de ce qui est possible y compris dans la difficulté, vous autorisez les autres à vivre leur bonheur. Ils ne vivent pas forcément la même difficulté que vous. Quand on côtoie une personne triste, on se sent souvent coupable d'être heureux. On cache sa joie en quelque sorte. Quand vous croyez à votre capacité à être heureux alors vous êtes aussi capable de vous réjouir du bonheur d'autrui. Croire au bonheur c'est se donner les moyens d'être généreux. Votre tour viendra.

« Chercher le bonheur » ne veut pas dire se distraire de son problème, faire comme s'il n'existait pas mais plutôt **limiter son impact** pour éviter qu'il ne contamine d'autres domaines de votre vie. **Le problème existe mais il n'est pas toute votre vie.**

Etre heureux pour préserver sa santé

Comme je le citais au début de cet e-book, Voltaire aurait écrit : « *J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.* » Une phrase très utile à garder en mémoire pour rester motivé.

Il existe par ailleurs de nombreuses études qui prouvent le lien entre les états de bonheur et la capacité de votre organisme à faire face à la maladie. L'état de bonheur :

- renforce vos défenses immunitaires
- vous permet d'avoir une vie sociale active
- combat l'isolement
- vous avez davantage tendance à faire de l'exercice physique
- vous prenez la lumière du jour plus fréquemment
- vous faites plus attention à votre forme
- vous riez davantage ...

Le bonheur est une dynamique vertueuse. Il engendre de la santé qui à son tour génère du bonheur.

Etre heureux parce qu'il n'y a pas de temps à perdre

Si vous attendez un évènement particulier pour être heureux, vous prenez le risque de ne jamais le voir arriver car vous n'avez aucun contrôle sur l'avenir. Par contre, si chaque jour vous vous accordez un moment de bonheur qui fait sens pour vous (en accord avec vos valeurs), alors vous êtes sûrs de pouvoir être heureux.



Exercice n°8 : les petites actions que vous pouvez faire quotidiennement pour vivre un moment de bonheur

Voici quelques suggestions :

- Respirer profondément en regardant la lumière du ciel et se dire « *Je suis vivant* »

- Prendre le temps de boire un café/thé/gâteau/verre d'eau dans un endroit calme comme un rendez-vous privilégié avec soi-même :
« *Je prends le temps de me donner du temps* »
- Sourire à un petit enfant, à un animal, à une fleur, à la nature...
- Laisser passer quelqu'un au passage piéton en lui souriant.
- Sourire en se disant que votre visage est ainsi plus beau car plus détendu.
- Penser à quelqu'un qui vous veut du bien.
- Regarder une vidéo de bébés animaux ou une vidéo amusante.
- Ecouter une musique qui vous fait du bien.....

A votre tour, faites la liste de 20 petites actions que vous pouvez faire de façon réaliste pour grignoter quelques instants de bonheur en dépit de vos soucis (dépense maximum 0 à 5 euros) ?





V) Quelle stratégie du bonheur adopter quand on a des soucis ?

*« La seule vraie rébellion est la recherche de bonheur. »
Ibsen*

« Trouver le bonheur » implique un mouvement, une action donc une dynamisation de l'état léthargique provoqué par l'abattement face à la difficulté/impossibilité de se débarrasser du problème. Pour « trouver » il faut « chercher ». Cela implique de croire suffisamment à la possibilité du bonheur pour soutenir sa motivation à l'action. La première raison de la recherche du bonheur est donc la sortie du repli sur soi et l'arrêt de la focalisation sur le problème.

Se rebeller

Se rebeller est la meilleure façon de fuir la dépression car cela demande de l'agressivité non dirigé vers soi ou vers l'autre mais utilisée pour la recherche du bonheur : *« Je veux être heureux/se ! C'est mon combat ! ».*

Faire « comme si » on était heureux

Si « croire au bonheur » est trop difficile sachez qu'il est possible de ruser. Il faut seulement **croire à la capacité du bonheur à vous aider à sortir de votre problème**. Il est prouvé scientifiquement que nul n'est besoin d'être vraiment heureux pour sécréter les hormones du bonheur (sérotonine), il faut seulement en **avoir l'air** et adopter les postures du bonheur comme si c'était un rôle à jouer. Ouvrez-vous !

Fermeture, repli sur soi



Ouverture, disponibilité, aptitude au bonheur



Posture : yeux baissés, traits vers le bas, épaules basses, tassement

Posture : regard devant et autour de soi, redressement, traits vers le haut, sourire, respiration ample



Exercice 9 : le sourire intérieur



A votre avis combien de fois par jour un enfant sourit-il ? 4 000 fois !!! Et vous, combien de fois souriez-vous dans une journée ? A quelle occasion ? Pour quel motif ?

Esquissez un sourire intérieur. C'est un peu ce que vous faites quand vous pensez à quelqu'un que vous aimez bien et que vous allez revoir. Mettez-vous dans cet état même si cela vous paraît totalement artificiel. C'est sans importance, vous verrez cela fonctionne tout de même.

- 1) Pensez à quelqu'un ou quelque chose qui vous procure du plaisir (regarder le soleil, apercevoir le visage de quelqu'un que vous

aimez et qui provoque de la joie, la perspective de faire une activité).

- 2) Visualisez cette image de vous en présence de la chose/l'action/la personne et sentez votre visage se détendre, vos traits qui remontent légèrement dans une expression de plaisir.

Que ressentez-vous ? Soyez précis, mettez un nom sur vos émotions.



Ce qui dit de vous la longueur de votre sourire

Une expérience⁴ a été faite aux Etats-Unis à partir de la longueur du sourire observée sur les photos d'université pour prédire la durée de la vie. Il en ressort qu'il existe **un lien direct entre le sourire, la longévité et la compétence** (quelqu'un qui sourit paraît plus compétent ce qui lui ouvre d'énormes possibilités).



Exercice n°10 : la ruse du « comme si »



⁴ R.Gutman, The power of smiling

- 1) Prenez 5 minutes. **Placez-vous devant un miroir** pour jouer le rôle de la femme ou de l'homme heureux. Naturellement, vous aurez l'air ridicule ! C'est ridicule de faire semblant mais ça marche. Là est l'essentiel !

- 2) Ou - **A deux**, mettez-vous face à face. L'un fait des gestes, des expressions qui invitent au bonheur et l'autre fait comme s'il était son reflet dans le miroir.

Avez-vous eu envie de sourire, de rire ? Même si cela ne dure qu'un instant, c'est déjà cela de gagner. C'est avec de l'**entraînement** que petit à petit la joie et donc la capacité à être heureux reprend sa place dans votre vie.

Rappelez-vous que le sourire vous donne du charme, **il provoque la sympathie, l'envie de vous connaître et de vous rencontrer**. De plus il vous fait paraître plus compétent. Et s'il faut encore vous convaincre, il vous aide à vivre plus longtemps !!! Alors, entraînez-vous !





VI) Comment sortir de la culpabilité, de la tristesse et de la fatigue ?

Quand vous avez des soucis vous faites l'expérience de 4 ressentis principaux :

- la culpabilité
- la tristesse
- la fatigue
- les regrets

Pour accéder au bonheur vous devez en limiter les effets pour **avoir la force de faire face au problème.**



Exercice n° 11 : évaluer votre niveau d'émotion « négative⁵ »

Sur une échelle de 1 à 10 (1 = je ressens très peu cette émotion et 10 = je ressens cette émotion de façon extrêmement intense), évaluez chacune des émotions.

Culpabilité	/10
Tristesse	/10
Fatigue	/10
Regrets	/10

⁵ En fait, aucune émotion n'est négative ici « négative » signifie qui prend de l'énergie plutôt que d'en donner

En finir avec la culpabilité : vous n'êtes pas responsables à 100 % de ce qui vous arrive.

L'hypothèse qui a été vérifiée par une expérience conduite par une université américaine est que le **choix est l'ennemi du bonheur** pour les raisons suivantes :

- face à trop de choix vous êtes **paralysés**. Plus vous avez de choix, moins vous êtes capables de choisir (Exemple : quel métier choisir ?)
- Alors si vous aviez le choix et que cela ne vous apporte pas le résultat attendu vous avez donc le **sentiment d'avoir fait le mauvais choix** (L'éternel « J'aurais dû... »).
- Puisque personne ne vous a obligés à faire un choix, vous vous sentez donc à 100 % responsables/coupables. **Plus vous avez le choix, moins vous vous sentez heureux.**

Pour toutes ces raisons, quand vous êtes face à un problème vous avez tendance à vous accabler puisque vous ne pouvez ni accuser le destin, ni Dieu, ni la société ou l'autre puisque vous êtes libres de choisir.

Il est prouvé que lorsque vous n'avez pas le choix, vous êtes plus à même de vous satisfaire de ce que vous avez. Voici l'expérience qui a été menée aux Etats-Unis pour le montrer :

Expérience⁶ : on propose à deux groupes d'étudiants de suivre des cours de photographie afin de participer à une exposition. Dans un deuxième temps on leur demande de sélectionner deux de leurs photos.

- On demande aux personnes du **groupe A** de donner une des deux photos. Elles auront la **possibilité de changer d'avis**.
- On demande aux personnes du **groupe B** de donner une des deux photos. Elles **N'AURONT PAS la possibilité de changer d'avis**.

Interrogés quelques temps plus tard :

- les étudiants du **groupe A** sont peu satisfaits de leur choix et souhaitent en changer. Ils **hésitent**, tergiversent.
- les étudiants du **groupe B** (ceux qui ne pouvaient pas changer d'avis) se disent eux particulièrement **heureux de leur choix**, ils adorent la photo qu'ils ont choisie.



Exercice n°12 : « saluer l'échec » (Failure bow) pour retrouver de l'énergie



⁶ Dan Gilbert : The surprising science of happiness

Une nouvelle fois, plutôt que de se ratatiner dans l'angoisse et la culpabilité, il est beaucoup plus intéressant d'analyser ce qui se passe, les erreurs éventuelles, ce qui a marché et ce qui n'a pas du tout fonctionné. C'est la bonne façon pour **recupérer de l'énergie** et trouver des solutions. Pour cela il faut **mettre le cerveau en capacité d'apprendre et d'innover** par une posture particulière du corps.

Quand vous êtes face à ce que vous qualifiez d'échec (relation, choix, projet...) voici ce que vous devez faire :



- 1) Mettez-vous debout et levez les bras en l'air en signe **d'acceptation**.
- 2) Dites « *Je me suis planté.* » ou « *Je me suis trompé.* » ou « *J'ai échoué.* ».
- 3) Esquissez un **sourire de bienveillance** envers vous-même.

Naturellement, cet exercice doit être suivi de l'analyse de la situation, des recherches des causes du « plantage » et de l'étude de nouvelles directions. Il ne s'agit absolument pas de se réjouir de ce que les choses se passent mal mais de ne pas s'installer dans un sentiment d'échec

nuisible à votre capacité de repartir plein d'énergie. C'est un exercice qui vous met en mouvement.

Sortir de la tristesse : être fluide

Quand vous avez des soucis, vous êtes souvent tristes car vous avez le **sentiment d'être punis injustement**. Il y a un décalage entre ce que vous attendez de la vie et ce que vous recevez. La tristesse menace d'envahir tout votre monde.

S'il est nécessaire de pouvoir vivre sa tristesse (dans le cas d'un deuil personne/perte d'objet/de situations...), il est important d'éviter que ce sentiment ne s'installe trop longtemps.

Pour être heureux **il faut pouvoir vivre avec fluidité vos émotions**. La vie c'est ce qui est mouvement, la mort ce qui est rigidité.



Exercice n°13: se libérer des nœuds ou boules d'émotion



Quand vous ressentez pendant trop longtemps une émotion, cette émotion a tendance à se fixer quelque part dans votre corps et à former comme une boule ou un nœud (c'est une image : boule dans la gorge, dans l'estomac...). C'est le signe que l'énergie ne circule plus avec fluidité. Pour se sentir en forme, l'énergie doit circuler le plus librement possible. Les « nœuds » doivent être défaits.

Vous pouvez enregistrer les consignes sur votre ordinateur et faire l'exercice ensuite ou bien lire plusieurs fois les consignes avant de vous lancer.



- 1) Identifiez la situation/souci/problème qui vous préoccupe actuellement.
- 2) Fermez les yeux et visualisez avec un maximum de **détails** la situation (Qui est là ? Où êtes-vous ? Y a-t-il des sons particuliers ? Sentez-vous une odeur spécifique ? Quelles sont les couleurs présentes dans cette visualisation ? Que se passe t-il ?)
- 3) **Respirez** doucement et profondément (inspiration/expiration)
- 4) Identifiez l'**émotion** la plus présente dans cette visualisation : tristesse, peur, colère, déception, sentiment d'injustice...
- 5) Cette émotion a une **forme**. Regardez cette forme avec **bienveillance** et en imagination prenez-la dans les bras comme vous le feriez avec un petit enfant, acceptez sa présence.
- 6) Dites dans votre tête ou à voix haute : « **J'accepte pleinement que je suis**(triste/en colère...selon l'émotion présente) »

7) **Inspirez ensuite par le nez et expirez en une seule fois** par la bouche. Cette inspiration/expiration a pour but de défaire le « nœud » dû à l'émotion bloquée.

8) *Revenez à l'étape 1 et reprenez l'ensemble du processus autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que votre corps vous envoie un message de libération : fourmillements, frissons, sensation de chaleur...*

Aucun sentiment n'est négatif, il est seulement plus ou moins porteur de vie et de dynamisme. Pour rester en santé, il faut permettre aux sentiments d'apparaître puis de disparaître.

Chasser la fatigue

Il y a une différence entre un souci ponctuel qui vous contrarie pour un moment ou quelques jours et un souci qui vous travaille pendant des mois voire des années parce que la solution du problème ne dépend pas de vous.

Qu'il s'agisse d'une situation financière à assainir, d'un problème juridique qui traîne, d'une maladie qui vous tourmente, d'une relation toxique dont vous ne pouvez vous éloigner, face à ce type de souci il faut avoir la condition physique d'un coureur de fond.

La solution : **respirer régulièrement tout au long de la journée**. Voici un exercice pour vous y aider.



Exercice n°14 : la détente en 3 temps⁷

En cas d'urgence : se calmer, s'éclaircir les idées, s'énergiser ...

En position assise ou debout :

1) **Lentement** inspirez profondément puis expirez **comme si vous souffliez dans une paille** et relâchez sur l'expiration l'un après l'autre :

- le menton
- le maxillaire inférieur
- le visage entier
- le cou

2) Inspirez et expirez lentement une seconde fois mais en relâchant cette fois-ci dans l'ordre ::

- les épaules
- les bras
- le thorax
- le dos

3) Inspirez et expirez lentement une troisième fois en relâchant :

- le ventre
- les jambes
- les pieds

Détente, détente, détente.... Exercice à faire et refaire à volonté.

⁷ "Respirez pour mieux vivre", des exercices simples pour gérer toutes les situations quotidiennes., S et O Stettler



Exercice n°15 : accélérer la résilience ou la croissance post-traumatique⁸

Si vous avez subi un choc, il peut être utile pour vous de faire cet exercice. Il a été inventé par une « designeuse » de jeu vidéo qui a traversé une importante dépression après un accident et qui a retrouvé bonheur et joie de vivre avec ces exercices.



Résilience physique



Résilience mentale



*Résilience
émotionnelle*



Résilience sociale

- 1) **Fermez les mains et les lever, poings en l'air**, au-dessus de votre tête aussi haut que vous pouvez pendant 5 secondes.
- 2) **Claquez des doigts 50 fois.**
- 3) **Si vous êtes à l'intérieur, regardez à l'extérieur**, si vous êtes à l'extérieur, regardez à l'intérieur par une fenêtre ou regardez une vidéo de bébés animaux.
- 4) **Serrez la main de votre voisin pendant 6 secondes.**

⁸ Exercice proposé par Jane Mc Gonigal, designeuse du jeu vidéo « Superbetter »

Tous ces mouvements ont une **incidence sur la production des hormones du bonheur**. Si vous ajoutez à ceux-là, une exposition quotidienne de 15 mn minimum à la lumière naturelle, vous avez toutes les chances de faire face à vos soucis avec un maximum d'énergie et de confort.





VII) 10 phrases pour méditer sur le bonheur

- ★ Il est très amusant de faire ce que les gens n'ont pas l'habitude de vous voir faire. Faites le contraire de ce que vous faites généralement !
- ★ Les limites les plus difficiles à dépasser sont celles que vous mettez à vos projets. Soyez ambitieux !
- ★ Si vous faites ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez ce que vous avez toujours obtenu. Changez d'approche !
- ★ L'échec est une étape vers le succès. Oubliez la ligne droite !
- ★ L'échec n'existe pas c'est un feed-back. Apprenez de vos échecs !
- ★ Vos erreurs sont des raisons de réussir et non des raisons de ne plus rien tenter. Ne vous apitoyez pas sur vous-même ! Quand il n'y a pas de victime, le bourreau ne peut pas exister.
- ★ La seule réalité se trouve dans le présent. Agissez !
- ★ « Sourire » est le plus sûr moyen de gagner. Souriez à la vie !
- ★ Pour réussir il faut 3 choses : avoir un objectif précis, passer à l'action et persévérer. N'oubliez aucune étape !
- ★ Ce qui rend heureux n'est pas de réussir mais de continuer à progresser. Chercher à être meilleur plutôt que d'être le meilleur !





VIII) Conclusion

Evitez les regrets, laissez sa chance à la vie !

Selon une étude menée auprès d'un grand nombre de personnes en fin de vie, voici le top 5 des regrets formulés :

- J'aurais aimé travaillé moins dur.
- J'aurais aimé resté en contact avec mes amis.
- J'aurais aimé me permettre d'être plus heureux/se.
- J'aurais aimé avoir le courage d'être moi-même.
- J'aurais aimé vivre une vie plus fidèle à mes rêves plutôt que de faire ce qu'on attendait de moi.

Ne perdez plus de temps, passez à l'essentiel !

ET rappelez-vous les trois axes de votre chemin vers le bonheur :

- Faites confiance à la vie !
- Mettez à distance vos ruminations ! Identifiez vos émotions !
- Bougez ! Activez la chimie du bonheur !

Laissez s'épanouir en vous le sourire intérieur, celui qui vous fait sentir combien vous êtes vivant. Tout est ENCORE possible.





Particulier : pour être accompagné/e individuellement ou me poser des questions, contactez-moi à : parlerdesoi@gmail.com

Entreprise : j'anime des formations et des ateliers « **Bien-être au travail** ». Contactez-moi pour plus d'informations.

Inscrivez-vous à la **Newsletter gratuite** sur mon site :
www.parlerdesoi.com

Rejoignez-moi sur Facebook
<http://www.facebook.com/coachingenergie>

A propos de l'auteur ...

Nathalie Vogelsinger-Martinez est coach de dirigeants et coach bien-être. Elle est également formatrice en communication et chroniqueuse pour les rubriques « management, efficacité professionnelle, expatriation et bien-être en entreprise » de magazines spécialisés. Elle pratique l'improvisation théâtrale, la peinture, l'écriture de nouvelles et l'humour. Elle est mariée et mère de trois grands enfants dont Léa l'illustratrice.

Tous les droits de reproduction du texte ou des images, de traduction et d'adaptation sont réservés pour tous les pays. Toute reproduction, même partielle du contenu de l'e-book est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur. Merci d'adresser votre demande à Nathalie Vogelsinger-Martinez à parlerdesoi@gmail.com

Cahier d'exercices

Retrouver le bonheur en 2014

Version économique imprimable

Page 46 à 54

DATE :

Dessin

Exercice n° 1 : quelle est votre expérience du bonheur ?

Avant d'avoir le souci qui vous préoccupe, qu'est-ce qui vous rendait heureux ?

Qu'est-ce qui fait que votre bonheur a perdu de sa priorité (un peu ou totalement) ?

Qu'est-ce que l'évènement perturbateur vous a appris sur le bonheur ? Sur votre capacité à être heureux ?

⁹ En fait, aucune émotion n'est négative ici « négative » signifie qui prend de l'énergie plutôt que d'en donner

Exercice n°2 : libérez-vous pour être heureux

Quels mots, images, sons, odeurs... viennent à votre esprit quand vous pensez au mot « bonheur » ? Citez-en 3.

-

-

-

En quoi ces mots/images... vous disent comment accéder au bonheur ou à davantage de bonheur ?

Exercice n°3 : de quoi avez-vous absolument besoin pour être heureux ?

1)

2)

3)

4)

5)

Reprenez chacun de ces ingrédients et pour chacun d'entre eux, trouvez 3 actions faciles à réaliser pour avoir accès à ces ingrédients.

Ingrédient n°1 :

-
-
-

Ingrédient n°2 :

-
-
-

Ingrédient n°3 :

-
-
-

Ingrédient n°4 :

-
-
-

Ingrédient n°5 :

-
-
-

Exercice n°4 : votre carte du bonheur

<p><i>Ce que je désire</i></p>	<p><i>Ce qui me limite, me fait peur</i></p>
<p><i>Ce dont je me sens déjà capable pour obtenir ce que je veux</i></p>	<p><i>Ce que je peux améliorer, l'aide que je dois chercher, la compétence que je dois acquérir</i></p>

Exercice n° 5 : utilisez les échelles pour retrouver du contrôle

En ce moment, quel est votre niveau de satisfaction par rapport à votre vie en général ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Affinez cette évaluation avec l'exercice qui suit.

Exercice n° 6 : calculez votre niveau de bonheur

Physique	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Emotionnel	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Professionnel	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Financier	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Social	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Spirituel	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A présent, faites le total de vos scores puis divisez le par 6.
Vous obtenez un chiffre sur 10 qui est votre niveau de perception de bonheur global.

Votre score de bonheur général est :

Qu'en pensez-vous ? Quels sont les domaines de vie pour lesquels votre score est élevé (domaine ressource) ou au contraire particulièrement bas ?

Quelles petites actions pouvez-vous faire pour stabiliser ou augmenter vos scores dans vos différents domaines de vie?

-
-
-
-
-

Exercice n°7 : identifiez les émotions présentes face à votre problème

Quel est le problème qui vous affecte particulièrement en ce moment ?

Quel(s) domaine(s) de vie contamine t-il ?

Quels sont les émotions dominantes dans ce que vous traversez ?

-
-
-
-

Exercice n°8 : les petites actions que vous pouvez faire quotidiennement pour vivre un moment de bonheur

Faites la liste de 20 petites actions que vous pouvez faire de façon réaliste pour grignoter quelques instants de bonheur en dépit de vos soucis (dépense maximum 0 à 5 euros) ?

Exercice 9 : le sourire intérieur

Esquissez un sourire intérieur, c'est un peu ce que vous faites quand vous pensez à quelqu'un que vous aimez bien et que vous allez revoir. Mettez-vous dans cet état même si cela vous paraît totalement artificiel. C'est sans importance, vous verrez cela fonctionne tout de même.

1° Pensez à quelqu'un ou quelque chose qui vous procure du plaisir (regarder le soleil, apercevoir le visage de quelqu'un que vous aimez et qui provoque de la joie, la perspective de faire une activité).

2° Visualisez cette image de vous en présence de la chose/l'action/la personne et sentez votre visage se détendre, vos traits qui remontent légèrement vers le haut dans une expression de plaisir.

Que ressentez-vous ?

Exercice n° 11 : évaluer votre niveau d'émotion « négative⁹ »
par rapport à votre problème

Sur une échelle de 1 à 10 (1 = je ressens très peu cette émotion et
10 = je ressens cette émotion de façon extrêmement intense),
évaluez chacune des émotions.

Culpabilité /10

Tristesse /10

Fatigue /10

Regrets /10



Le bonheur ? J'y crois !