

## **Le coffre à outils du bonheur**

### **LE BONHEUR :**

**Le projet de toute une vie... qu'on bâtit un jour à la fois  
(Documentation à l'intention de l'animateur)**

Nous passons notre vie à la recherche du bonheur – cet impalpable élément qui rendrait toute vie harmonieuse si seulement nous le capturions. Or le bonheur peut être atteint, à condition toutefois de comprendre de quoi il est fait. C'est seulement en le sachant que nous pourrions nous concentrer sur ce qui nous rendra heureux.

### **Les mythes du bonheur**

Nous avons tous quelques idées arrêtées sur ce qui fait notre bonheur. Cependant, ces idées préconçues sont, pour la plupart, sans fondement. En voici quelques-unes :

#### **1. Le bonheur est fait de moments fugitifs mais d'une grande intensité**

Le bonheur est un état relativement stable. Et cela s'explique si nous acceptons l'idée qu'il relève essentiellement d'une attitude face à la vie et que celle-ci ne varie que très peu (sauf lorsque nous oeuvrons pour abandonner des idées négatives).

#### **2. Plus on est riche, plus on est heureux**

On ne peut acheter le bonheur. Passé un certain seuil d'aisance, davantage d'argent ne rend pas nécessairement plus heureux. Si la sécurité financière est importante pour notre bien-être, elle l'est cependant moins que notre capacité à entretenir avec autrui des relations satisfaisantes. Le bonheur n'est pas une question de gains matériels, c'est être bien avec soi-même et ceux qui nous entourent.

#### **3. Pour être heureux, notre vie doit être parfaite**

Le rêve d'une vie parfaite, mythique, peut nous empêcher de goûter les plaisirs qui s'offrent à nous. Nous avons souvent de la difficulté à nous satisfaire de ce que nous avons; nous rêvons de ce qui n'est pas mais pourrait être. Or, le désir de l'absolu nous gâche souvent les joies que, dans son imperfection, la réalité nous réserve. Soyons réalistes. Le bonheur parfait et permanent n'existe pas; la vie ne sera jamais exempte de toute souffrance, de conflits, d'insatisfactions, de tristesse. C'est ce qui nous donne de la force et accentue nos joies et nos instants de bonheur. Pour que le bonheur grandisse en nous, il doit résister aux assauts de l'extérieur. Il doit devenir un état d'esprit, un moteur qui nous permet de vaincre la défaite et de transcender la souffrance. Apprendre à apprécier la vie, c'est accepter qu'elle ne peut à tout moment être parfaite.

#### **4. On ne peut se forcer au bonheur; celui-ci est une affaire de chance, il arrive tout simplement**

Croire en cet énoncé nous amène à être passifs et à ne pas faire les efforts nécessaires pour évoluer et être plus heureux. Or, l'obstacle majeur à l'atteinte du bonheur est bien souvent la conviction qu'on ne le mérite pas. Si, au plus profond de nous-mêmes, nous estimons être sans valeur, ou incapable de réussir quoi que ce soit, il nous sera extrêmement difficile de vouloir notre bien. À l'inverse, si nous nous attendons à vivre le bonheur, nous aurons beaucoup plus de chances d'être heureux. Pour y parvenir, nous devons surmonter nos craintes, ne pas chercher d'échappatoires et saisir toutes les opportunités de profiter pleinement de la vie.



## **Le coffre à outils du bonheur**

### **LE BONHEUR :**

Le projet de toute une vie... qu'on bâtit un jour à la fois (suite)

### **Le bonheur : une question de comportement**

Les personnes qui semblent les plus heureuses sont celles qui mènent une vie dynamique. Elles s'engagent, sont actives, ne se demandent pas si elles ont le droit d'être là où elles sont, de faire ce qu'elles font. Celles-ci saisissent toute occasion plaisante qui se présente à elles. À l'évidence, elles ont une bonne image d'elles-mêmes et une grande assurance. En fait, l'indice d'une vie épanouie est davantage le contentement de soi que l'origine familiale, les amitiés ou la richesse.

Le bonheur tant recherché tient davantage à un état d'esprit, une attitude intérieure, qu'à des facteurs extérieurs. En fait, être heureux est un choix que nous pouvons tous prendre un jour dans notre vie. Une fois cette décision prise, il n'en tient qu'à nous d'y travailler.

### **L'apprentissage du bonheur**

Les études ont démontré que les gens heureux ont de l'estime pour eux-mêmes et le sentiment de contrôler leur vie; ils se connaissent, ont conscience de leur valeur et ont une idée claire de ce qui leur convient. Mais comment apprend-on à être heureux ? Ou plutôt, comment acquiert-on le bien-être psychologique qui nous rend apte à expérimenter le bonheur ? Le bonheur est affaire de responsabilité. Il faut d'abord y croire, à défaut de quoi, on ne bâtit jamais les conditions intérieures favorables pour être heureux.

### **Les principales conditions qui nous permettent de renforcer notre aptitude au bonheur sont les suivantes :**

- **L'estime de soi**

L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'aimer comme on est avec ses qualités et ses limites. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est.

La façon dont nous pensons joue un rôle déterminant sur notre estime de nous-même. Nous sommes ce que nous pensons ! Si notre discours intérieur face à notre valeur est négatif (nous nous disons incapable d'accomplir telle tâche, nous nous sentons inférieurs aux autres et nous nous évaluons d'après notre passé et les critiques des autres), notre estime de nous-même sera faible ... ou inexistante.

Apprendre à s'accepter, à s'apprécier, connaître ses goûts, ses besoins, ses capacités et ses limites nous aide à augmenter notre estime de nous-mêmes. Afin d'augmenter notre estime, il nous faut changer d'attitude, avoir une vision de la vie et de nous-mêmes qui soit positive et réaliste. Un moyen facile est d'apprendre à se faire plaisir. Se gâter ! Le plaisir est une source de bien-être physique, émotif et spirituel. C'est une émotion positive, une sensation d'être bien vivant, d'être bien dans son corps, bien dans sa peau, bien dans son être profond; c'est être heureux.



## **Le coffre à outils du bonheur**

### **LE BONHEUR :**

#### **Le projet de toute une vie... qu'on bâtit un jour à la fois (suite)**

- **Le pouvoir de choisir et d'agir**

Nous avons le pouvoir de diriger notre vie et de contrôler nos comportements. Bien faire, mener à terme nos entreprises, surtout par vents contraires, est une occasion de fierté, de respect pour nous-mêmes. Avoir foi en nos compétences, notre jugement, donne le sentiment d'être aux commandes de notre vie. Les gens heureux savent se fixer des objectifs et tout mettre en œuvre pour les atteindre. Une personne qui décide de changer des choses importantes dans sa vie au plan de ses relations avec les autres, de ses émotions, des perceptions qu'elle a d'elle-même, y parviendra si elle fait des efforts sérieux et planifie ses changements personnels importants. La dynamique est simple : vouloir et faire.

Pour vivre heureux, le secret est de découvrir ce qui stimule notre curiosité, soulève notre enthousiasme.

Mais l'atteinte de nos rêves ne se réalise pas elle-même. Il faut y mettre du nôtre. Plusieurs éléments doivent être réunis : croire en ce qu'on veut, en notre capacité de le mettre en œuvre et avoir une stratégie appropriée. La voie du succès se décompose en quatre étapes qui sont les suivantes :

- √ Savoir ce que l'on veut : se fixer des objectifs précis et réalistes
- √ Agir : planifier notre action et l'exécuter
- √ Évaluer notre action : identifier les petits succès vers l'atteinte des objectifs fixés et tirer des leçons de notre expérience
- √ Faire preuve de souplesse : avoir la souplesse voulue pour modifier notre conduite jusqu'à l'obtention de ce que nous désirons. Si une méthode échoue, essayons-en une autre. Ceux qui réussissent persévèrent et n'hésitent pas à changer de tactique.

- **Capacité d'établir des relations satisfaisantes avec autrui**

Plusieurs études démontrent que les gens heureux présentent un haut degré de participation à des activités sociales et que ces interactions contribuent à créer des sentiments importants de satisfaction, de soutien et d'appartenance qui ajoutent à leur sensation générale de bonheur. Avoir une personnalité ouverte et un caractère sociable sont des caractéristiques importantes des gens heureux. Ils ont des relations plus faciles, plus chaleureuses avec autrui et en retirent aussi plus d'affection. Ils partagent leurs expériences avec les autres et sont capables de trouver et d'offrir du soutien.

Ainsi, notre bonheur est largement défini par la qualité de nos relations avec les autres. La qualité de nos relations avec autrui peut s'évaluer par le niveau de communication, par l'égalité des échanges et par le respect et l'affection qui y sont véhiculés. Nous devons nous assurer que les gens qui partagent notre vie sont intègres et qu'ils désirent sincèrement contribuer à notre bien-être. Si une relation affective ou professionnelle ne contribue pas à notre bien-être, nous nous devons d'agir rapidement pour la remanier ou y mettre fin.



## **Le coffre à outils du bonheur**

### **LE BONHEUR :**

#### **Le projet de toute une vie... qu'on bâtit un jour à la fois (suite)**

- **Vivre dans le présent**

Si nous observons un enfant qui dessine, calme et concentré sur ce qu'il fait, nous serons frappés de le voir si détendu, content et totalement absorbé par sa tâche. Il semble bien que, adulte, nous ayons perdu cette capacité de vivre aussi intensément le présent. Nous n'avons plus cette tranquillité d'esprit, préoccupés que nous sommes soit par le passé, soit par l'avenir, incapables d'apprécier ce que le moment que nous vivons nous dispense. Vivre dans le présent, au lieu de passer son temps à réfléchir sur le passé ou à rêver à l'avenir, c'est ouvrir notre conscience plutôt que de la restreindre. Quand on est capable de voir exactement ce qui est maintenant sans être influencé par le passé ou quelque attente de l'avenir, ne voir rien d'autre que l'instant précis du moment actuel, alors il semble qu'il n'y ait plus de barrières. À chaque instant, le choix nous est offert de vivre vraiment, de nous enrichir, de nous laisser toucher, émouvoir. Quelles que soient nos conditions de vie, notre bonheur peut être accru en restant ouvert à toutes les occasions de joie. Le bonheur est partout : la beauté d'une fleur, la grâce d'un sourire, la joie des caresses au tout-petit, le mystère de la confection d'un nid...ces plaisirs simples peuvent faire le bonheur d'une vie.

Le bonheur est là, à notre portée. Il n'est ni dans l'avenir, ni dans le passé, mais dans le présent. Soyons heureux : cessons d'attendre que le bonheur nous arrive; apprécions ce que nous avons déjà et soyons actifs – relevons de nouveaux défis, engageons-nous à fond dans nos relations avec autrui. Ce qui est important, c'est que nous soyons bien dans notre peau. Être heureux est une décision que nous pouvons tous prendre un jour dans notre vie. C'est à nous d'y travailler. Soyons les artisans de notre bonheur ! Agissons et vivons pleinement chaque jour de notre existence.

