

Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

1. CHOISIR SON BONHEUR

*Pour être heureux,
l'être humain doit
se sentir vivant.*

Le bonheur se caractérise par une sensation de bien-être général, par un état de satisfaction face au moment présent. 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. Quand on est heureux, on ressent de la paix et de la joie face à la vie et à notre existence. Plusieurs personnes croient, à tort, que le bonheur tombe du ciel alors qu'en fait, on se le crée à chaque instant de notre vie par les choix et les attitudes que nous adoptons.

La responsabilité que nous avons face à notre bonheur, c'est la conscience que notre vie présente est le résultat des choix que nous avons faits jusqu'à maintenant et de la nécessité de vivre avec les conséquences de ces choix. C'est également la conscience qu'il n'appartient qu'à nous de transcender l'insatisfaction que nous pouvons ressentir face à notre existence en changeant notre attitude et en faisant de nouveaux types de choix. Sur notre chemin, il y aura inévitablement des obstacles, des joies, des peines, des succès et des échecs, mais nous possédons ce qu'il faut pour profiter et apprendre de chaque étape le long de cette route.

Nous avons tous en nous la capacité de trouver bonheur et épanouissement en appréciant chaque moment de notre vie. 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 qui se présentent à nous.

*Bien des gens ont
réussi à trouver le
bonheur parce
qu'ils ont travaillé
avec persévérance
à bâtir et à
entretenir leur
confiance en la vie.*

Apprécions ce que nous avons

*Le bonheur
n'est pas une
question de
gains matériels,
c'est être bien
avec soi-même.*

Pour être en mesure de goûter pleinement les innombrables « petits bonheurs » qui jalonnent notre existence, il est très important de chercher le bonheur là où il se trouve réellement. Le bonheur est à la portée de chacun et se compose de tous les petits plaisirs que la vie nous offre quotidiennement, à condition de ne pas laisser quelques insatisfactions assombrir notre existence, de ne pas sous-estimer ce que nous avons déjà.

Apprendre à apprécier la vie c'est y prendre plaisir tout en acceptant qu'elle ne puisse être parfaite à tout moment.

En reconnaissant et en appréciant tout ce que l'on prend trop souvent comme allant de soi, nous pouvons reconnaître tout ce que la vie nous offre de positif.



Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

Choisir son bonheur (suite)

Assumons nos choix

Combien de fois avons-nous pensé que nous serions parfaitement heureux... si seulement il n'y avait pas tel événement ou telle personne pour nous mettre des bâtons dans les roues. Mais, reprocher aux autres son malheur, c'est éluder sa propre responsabilité. En effet, notre situation présente reflète l'aboutissement d'une longue série de décisions que nous avons prises. Même si nous en avons pris quelques-unes sans en connaître les ultimes conséquences ou si nous avons été l'objet de réelles pressions extérieures, tant que nous n'en assumerons pas la pleine responsabilité, il y a peu de chances que l'on soit maître de notre vie. Si nous ne sommes pas le capitaine de notre navire, nous nous réduisons à l'impuissance. En assumant notre responsabilité, nous nous donnons le pouvoir de choisir notre voie en créant la vie que nous désirons.

D'autre part, si nous acceptons que notre bonheur ne soit pas immuable, nous l'apprécierons davantage. En ne perdant pas de vue qu'il y a dans une existence des hauts et des bas, nous serons davantage en mesure de faire face efficacement aux difficultés. Ainsi, assumer ses choix ne règle pas tous les problèmes, mais l'on est généralement plus heureux lorsqu'on a le sentiment d'être l'artisan de son propre bonheur.

Si vous êtes ici aujourd'hui, c'est parce qu'au fil des années, à chaque occasion, vous avez décidé de ce qui comptait pour vous : c'est vous qui avez choisi votre parcours.

Harmonisons notre vie

La plupart des gens se laissent envahir par leurs obligations, qu'elles soient d'ordre professionnel, familial ou autres, et ne s'accordent que peu de temps à se faire plaisir. Une façon très simple de

Si vous vous engagez dans ce que vous faites; si vous valorisez ces activités qui vous donnent de la joie, alors le bonheur n'est pas loin.

mener une vie plus heureuse est de faire plus souvent ce que vous aimez. Vivre, ce n'est pas seulement réussir dans la vie, c'est aussi prendre plaisir à des choses simples. Une vie épanouie est en premier lieu une vie équilibrée, dans laquelle nos besoins profonds sont satisfaits. Cet équilibre entre le travail, la famille, les loisirs et la détente, est difficile à trouver. Pour y parvenir, il faut être à l'écoute de nos besoins, trouver le moyen de les satisfaire et identifier ce qui est important pour nous.

Si nous poursuivons des objectifs qui nous tiennent à cœur, la route sera plus facile parce que notre détermination nous aidera à surmonter les obstacles que nous allons inévitablement rencontrer. En effet, lorsque nous décidons de nous investir à fond dans ce que nous réalisons, nous découvrons que des efforts sérieux font toute la différence : notre bien-être s'accroît car, d'une part, nous nous respectons davantage pour avoir accompli un travail de notre mieux et, d'autre part, nous avons un certain sentiment de puissance, de contrôle sur les événements. Estime de soi et conscience d'un certain pouvoir se nourrissent l'un l'autre et concourent au bonheur de réussir. Et même si nous n'atteignons pas l'objectif que nous



Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

nous sommes fixé, nous avons du moins la satisfaction et la fierté d'avoir fait tout notre possible.

Choisir son bonheur (suite)

Développons notre sens de l'humour

Avec les années, suite aux désillusions, aux obligations et aux échecs, trop de gens choisissent de troquer le rire et leur candeur contre le stress et la méfiance. Le prix à payer à se prendre trop au sérieux et à envisager les gens ou les situations avec crainte et rigidité est fort élevé : on manque de passion, on devient pessimiste et on commence à voir la vie en gris. La solution ? L'humour.

L'humour change la vie. Il permet d'entrer facilement en contact avec les autres, suscite l'écoute et le plaisir, ouvre l'intellect, rétablit l'équilibre et amène la détente. L'humour est une façon de voir et d'être, une manière de dédramatiser, de partager, de se libérer, de prendre ses distances et de réagir à toutes les situations de la vie.

L'humour contribue également au développement de l'estime et de la confiance en soi, deux conditions importantes pour trouver le bonheur. Lorsque nous sommes de bonne humeur, nous attirons automatiquement les gens à nous; la bonne humeur, les sourires et les rires sont contagieux. En choisissant d'envisager la vie avec humour, nous développons des rapports plus agréables avec les autres, nous nous intégrons plus facilement dans un groupe, mais surtout, nous nous rendons la vie beaucoup plus agréable.

*L a plus
perdue de
toutes les
journées
est celle
où l'on n'a
pas ri.*

*L a meilleure façon
d'être heureux,
c'est d'être capable
de décider quand
on veut être
passionnément
raisonnable
et quand on sera
raisonnablement
passionné.*

Rire est aussi un outil de survie ; en cas de chagrin ou d'échec, l'humour aide à relativiser et à prendre du recul. Il dynamise et procure des sensations agréables. Sans compter que le rire a des propriétés relaxantes ; difficile d'être tendu et de ressentir la douleur lorsqu'on éclate de rire.

On peut apprendre ou réapprendre à rire et à faire rire avec quelques trucs et un peu d'entraînement. On doit d'abord prendre le temps de bien identifier ce que l'on trouve drôle et une fois que l'on sait ce qui nous déride et nous réjouit, on s'y met :

- ❖ Faire quelque chose qui n'a pas de bon sens, qui sort de l'ordinaire, mais qui ne dérange personne (faire des grimaces, des culbutes, etc.).
- ❖ Mémoriser des histoires amusantes qu'on pourra raconter.
- ❖ Improviser sur les image d'une télé dont on ferme le son.
- ❖ Répondre de façon inattendue aux questions classiques : « *Comment ça va ?* » « *Mal. J'arrive de New York, j'ai acheté l'Empire State Building et je ne suis pas capable de le sortir de mon auto.* »
- ❖ Etc.

La recherche du bonheur est donc une aventure qui demande beaucoup de courage et de persévérance. Une prise de conscience de nos responsabilités face à notre capacité à être heureux, une appréciation de ce que l'on est et de ce que l'on possède déjà, le fait d'assumer ses choix et les conséquences qui en découlent, travailler à équilibrer le temps consacré à nos obligations et au plaisir ainsi que choisir de prendre la vie avec un grain de sel sont des éléments essentiels pour qui aspire à vivre une vie heureuse.



Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

Créer son bonheur est le chef-d'œuvre de toute une vie. À chaque instant, nous choisissons les couleurs et les motifs à ajouter au tableau. Si vos choix jusqu'à maintenant se sont avérés ternes et monotones, il n'appartient qu'à vous de changer votre palette de couleurs et ainsi vous inventer une vie qui vous ressemble, une vie à l'image du bonheur.

