

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



Le coffre à outils du bonheur

## 4. CHOISISSEZ-VOUS D'ÊTRE HEUREUX ?

Vous croyez peut-être faire tout ce qui est en votre pouvoir pour être heureux alors qu'en réalité, vous allez à l'encontre. À vous entendre, vous ne voulez rien d'autre que le bonheur, mais vos actes sont bien plus mitigés. L'obstacle majeur à l'atteinte du bonheur est bien souvent la conviction qu'on ne le mérite pas. Les questions ci-dessous devraient vous aider à mieux cerner votre attitude. Encerclez l'énoncé qui correspond le mieux au comportement qui serait le vôtre en pareil cas.

1. Votre patron vient de vous annoncer que vous allez être promu et augmenté. Vous retournez dans votre bureau où tout le monde attend de savoir pourquoi le patron vous a appelé. Comment vous sentez-vous ?
  - a) Heureux et excité à l'idée d'annoncer cette bonne nouvelle.
  - b) Heureux, mais aussi anxieux à l'idée de l'annoncer aux collègues : je me demande s'ils penseront, comme le patron, que je mérite cet avancement.
  - c) Je serai réservé. Certes, c'est une bonne nouvelle, mais je veux la savourer seul. Je vais leur raconter n'importe quoi et demanderai au patron de leur dire lui-même.
2. Parmi ces attitudes, quelle est celle que vous adopteriez pour que les autres se sentent contents d'eux-mêmes ?
  - a) Je juge très important de féliciter les gens lorsqu'ils ont réussi quelque chose et de les remercier pour leurs efforts.
  - b) J'estime important de faire des éloges à qui les mérite, mais en évitant de les rendre fiers et prétentieux.
  - c) Pour obtenir le plus possible des gens, il faut les complimenter, mais sans excès pour qu'ils continuent à travailler dur.
3. Vous venez de rendre visite à des amis. Ils semblent très heureux et avoir tout ce qu'ils veulent dans la vie. Quel est votre état d'âme ?
  - a) Je suis heureux pour eux.
  - b) Je suis content, mais avec une pointe d'envie.
  - c) Je voudrais seulement être aussi heureux qu'eux.
4. Vous arrive-t-il de dire, envahi de regrets, que vous seriez plus heureux si seulement vous aviez plus d'argent, plus de temps, si vous étiez plus jeune, etc. ?
  - a) Rarement.
  - b) Parfois.
  - c) Jamais.
5. Quelle affirmation vous décrit le mieux ?
  - a) Je suis bien plus heureux quand je travaille en vue d'un objectif qui me tient à cœur.
  - b) Je suis en général quelqu'un d'heureux, mais je me réjouis plus du bonheur des autres que du mien.
  - c) Je crois que certains sont nés pour être heureux et d'autres non; je ne dois pas compter parmi les premiers.
6. Souvenez-vous d'un de vos manquements à l'égard de quelqu'un. Vous étiez en retard, aviez oublié une promesse... Quelle est votre attitude ?
  - a) Je demande qu'on m'excuse, et je réfléchis sur ce qui s'est produit afin d'éviter que cela ne se renouvelle.
  - b) Je fais des excuses et me sens écrasé par la culpabilité.
  - c) J'explique en détail les raisons qui m'ont conduit à agir de la sorte.



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

## Le coffre à outils du bonheur

### Choisissez-vous d'être heureux ? (suite)

---

7. La plupart d'entre nous estimons n'avoir jamais assez d'argent. Qu'en est-il pour vous et comment gérez-vous le vôtre ?
- J'en aurais volontiers davantage, mais je parviens à faire l'essentiel de ce que je veux vraiment.
  - Je me débrouille, mais il y a toujours un moment où je suis en difficulté et je ne suis jamais sûr que ça ira.
  - Je n'ai pas de chance avec l'argent; je suis toujours fauché et j'ai renoncé à gérer le mien.
8. Un ami se plaint une nouvelle fois auprès de vous de l'échec d'une relation amoureuse. Si vous étiez à sa place, qu'attendriez-vous d'un ami ?
- Un avis ferme, mais plein de tact, sur les erreurs que j'ai pu commettre ainsi que des conseils pour mieux m'y prendre à l'avenir.
  - Un réconfort qui me permettrait de me réconcilier avec moi-même à un moment où je me sens très vulnérable.
  - Un éreintage en règle de ma dernière liaison, ce qui me rassurerait sur le fait que c'est lui ou elle le grand perdant.

### Vos résultats :

Indiquez combien de fois vous avez choisi l'énoncé :

« a » \_\_\_\_\_  
« b » \_\_\_\_\_  
« c » \_\_\_\_\_



### Interprétation de vos résultats :

#### Majorité de « a » :

Vous croyez que tout le monde, ainsi que vous, méritent d'être heureux. Vous vous réjouissez pour les autres et vous êtes convaincu qu'ils en font autant en ce qui vous concerne. Vous avez une saine conscience de ce que vous êtes. Non seulement vous ne craignez pas de reconnaître tant vos forces que vos faiblesses, mais vous ne concevez pas que ces dernières doivent saboter votre bonheur. Vous savez ce qui compte pour vous et prenez vos responsabilités pour atteindre vos objectifs. Connaissant bien ce qui vous rend heureux, vous avez toutes les chances de l'être.

#### Majorité de « b » :

Vous n'êtes pas absolument certain de mériter d'être heureux et, de ce fait, votre plaisir est souvent entaché par la culpabilité et le doute. Ces hésitations entre bonheur et culpabilité risquent de contrecarrer sérieusement votre aptitude au bonheur. Vous pourriez répéter indéfiniment ce vieux schéma : chaque fois que vous vous réjouissez, que vous éprouvez un sentiment de bien-être, vous rabattez votre enthousiasme et gâchez votre plaisir. Il se peut également que vous ne soyez pas au clair quant à vos principes d'action, vos objectifs, et doutiez de votre bonheur quand il est là. En voyant la joie de vivre manifestée par les autres, vous les enviez d'avoir l'air si « naturellement » heureux. Sachez mieux ce que vous voulez, et votre conviction que vous aussi avez droit au bonheur en sera renforcée.



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

Le coffre à outils du bonheur

*Choisissez-vous d'être heureux ? (suite)*

---

**Majorité de « c » :**

En votre for intérieur, vous ne pensez pas mériter d'être heureux. Cela ne vaut donc pas la peine à vos yeux de perdre votre temps et votre énergie à savoir ce qui pourrait bien rendre votre vie plus gratifiante. Si l'on vous a répété au cours de votre existence que vous ne méritiez pas le bonheur, que vous étiez méchant, insupportable ou bon à rien, c'est une « vérité » que vous faites encore vôtre. La première chose à entreprendre, et la plus importante, c'est de vous percevoir comme quelqu'un d'heureux. Si vous demeurez persuadé que vous ne l'êtes pas et ne le serez jamais, vous ne saurez pas reconnaître le bonheur quand il se présentera. Il vous faut prendre conscience de vos schémas de comportement négatifs et les dépasser.

