

COMMENT AMÉLIORER VOTRE VIE AU QUOTIDIEN ET ÊTRE PLUS HEUREUX AU PRÉSENT

A watercolor illustration featuring a central white circle surrounded by a thick, textured purple and blue border. Several colorful butterflies in shades of blue, orange, and red are scattered around the circle. The background is filled with soft watercolor splashes in green, purple, and blue.

*13 astuces  
documentées pour  
être plus heureux*



## 13 ASTUCES DOCUMENTÉES POUR ÊTRE PLUS HEUREUX

Christophe Lorreyte

### **A lire – Très important**

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de « l’offrir en cadeau » à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l’utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c’est-à-dire à l’offrir sur votre site Web, à l’intégrer dans des packages de bonus mais PAS à le vendre directement, ni à l’intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Toutes les illustrations présentes dans cet ouvrage est issu de freepik.com

Ce livre « **13 astuces documentées pour être plus heureux** » par Christophe Lorreyte est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, de toujours citer l’auteur *Christophe Lorreyte* comme étant l’auteur de ce livre, et d’inclure un lien vers <http://christophe-lorreyte.fr/>

## SOMMAIRE

---

|  |    |
|--|----|
| AVANT-PROPOS.....                                | 4  |
| 1. Rompez la routine, expérimentez .....         | 6  |
| 2. Restez positifs.....                          | 11 |
| 3. Notez et comptez vos instants de bonheur..... | 16 |
| 4. Soyez généreux .....                          | 22 |
| 5. Fixez-vous des objectifs .....                | 25 |
| 6. Cessez de toujours vouloir avoir raison.....  | 44 |
| 7. Méditez pour gérer le stress .....            | 49 |
| 8. Dormez au moins 6 heures par nuit.....        | 56 |
| 9. Entourez-vous d'amis.....                     | 64 |
| 10. Souriez et riez.....                         | 70 |
| 11. Restez ouvert et tolérant .....              | 74 |
| 12. Faites-vous plaisir .....                    | 77 |
| 13. Eradiquez la colère.....                     | 81 |
| CONCLUSION.....                                  | 87 |

## AVANT-PROPOS

---

Changer pour être heureux !

Arrêtons de nous satisfaire de ce que nous n'aimons pas dans notre vie !

Arrêtons de faire comme si nous ne voyions rien !

Arrêtons de nous cacher derrière le « ça sera mieux demain » !

Arrêtons simplement de nous mentir !

Et agissons pour améliorer notre quotidien, pour augmenter notre capital bonheur et faire de nos vies une aventure riche d'expériences, de plaisir, d'estime de soi et d'amour pour les autres.

Créons notre bonheur au quotidien !

Alors la question que vous vous posez après cette déclaration de guerre aux mensonges est : Comment je fais pour changer, pour être plus heureux ?

Eh bien c'est justement ce que je vous propose avec ce qui va suivre.

Je vous offre 13 astuces.

Lisez ce qui va suivre, lisez les 13 astuces et réalisez votre changement car il est à la portée de tous.

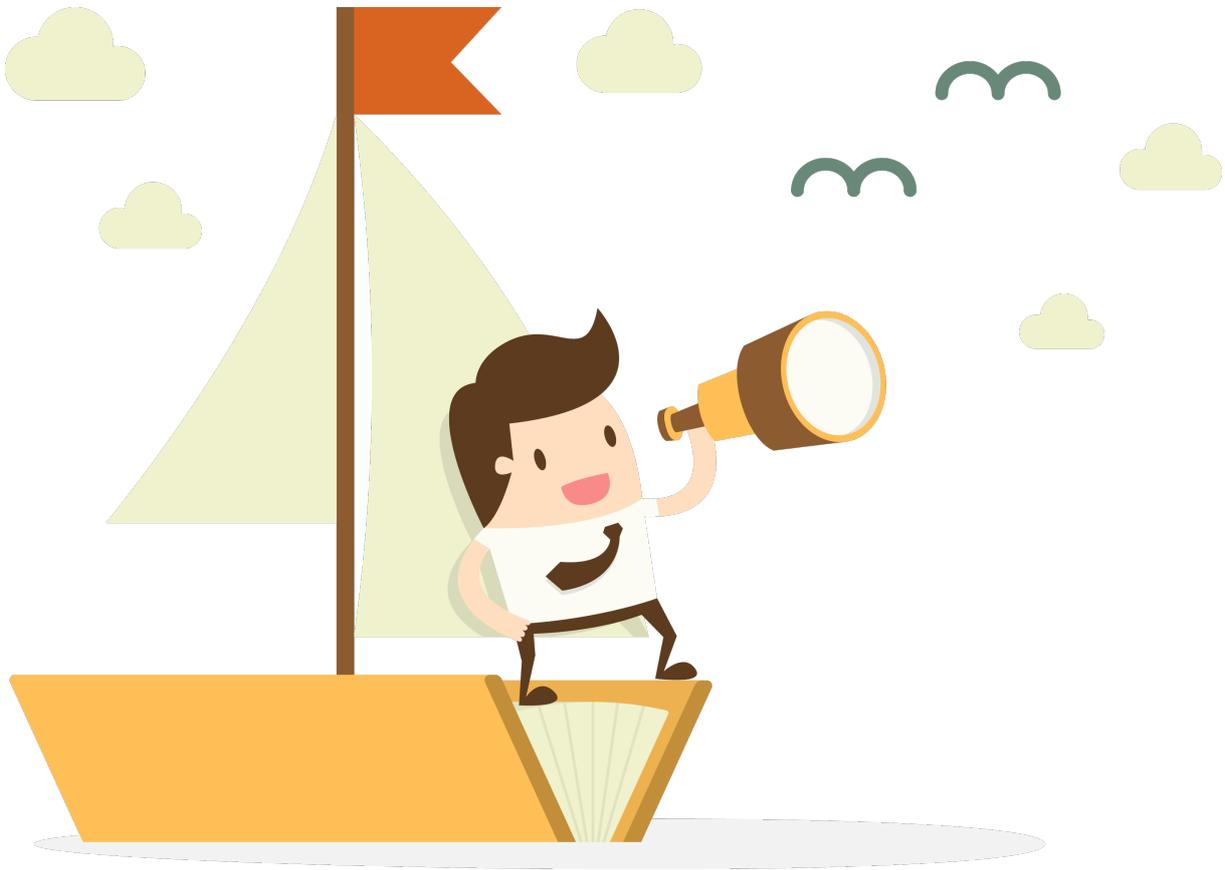
Sans plus attendre, passons aux 13 astuces, c'est parti !



ASTUCE

#1

## Rompez la routine, expérimentez



Changer sa routine quotidienne, vivre de nouvelles expériences sont d'excellents moyens de stimuler son cerveau et de s'épanouir. N'avez-vous jamais ressenti du bonheur et du bien-être en tentant quelque chose de nouveau ?

Attention, je ne suis pas en train de dire que la routine est à bannir à tout prix. [Avoir des repères est essentiel pour ne pas se perdre.](#) La routine présente certains avantages (elle est sécurisante, ne nécessite pas d'effort, elle correspond à un certain bon sens et est en accord avec notre paresse naturelle). Cependant, si on se complait toujours et seulement dans ce rythme de vie, la routine éteint notre enthousiasme, notre joie et

notre bonheur. Ne dit-on pas, par exemple, que les habitudes tuent le couple ?

La routine est pernicieuse, capable d'installer son train-train dans notre quotidien et l'ennui peut alors s'installer dans notre vie. Les jours finissent par se ressembler, puis les semaines, puis les mois, puis les années, puis la vie... Et cela passe si vite une vie...

Du petit changement « tout bête » à des expériences plus osées, mettez un peu de fantaisie dans votre vie bien organisée, vous vous sentirez plus jeune, plus dynamique, plus joyeux. Vous aurez l'impression que le temps s'écoule moins vite et vous aurez de multiples expériences à raconter.

---

### 5 étapes simples pour rompre la routine

---

1. **Acceptez de prendre des risques** : c'est en prenant des risques que l'on change notre manière de vivre et que l'on continue à en apprendre sur nous-même. Vous verrez que c'est à la fois excitant et plein de surprises. On ne cesse de se découvrir dans des situations inhabituelles et c'est ainsi que l'on peut avancer !
2. **Identifiez votre zone de confort** : votre zone de confort peut s'apparenter par exemple à vos habitudes au travail (compétences, rythme, rituels, etc.), votre niveau d'autonomie et les relations que vous entretenez avec vos collègues.
3. **Pour en sortir** : le meilleur moyen est de commencer par de petites actions que vous effectuerez au quotidien. Par exemple : prenez une route différente pour aller au travail, changez vos habitudes alimentaires, vos lieux de fréquentation... Cela vous préparera à d'éventuels imprévus ou situations inattendues et, qui sait, à de belles découvertes !

4. **Lancez-vous un petit défi par semaine** : un moyen efficace pour repousser vos limites. Vous pouvez par exemple : effectuer seul(e) une tâche que vous faisiez auparavant à deux ou l'inverse, vous lancer dans une nouvelle activité physique. En somme, provoquez des événements dont vous n'avez pas l'habitude et augmentez votre autonomie !
5. **La soif de connaissance** : acquérir de nouvelles connaissances vous permettra de vous exposer à de nouvelles expériences, opinions et intérêts divers. Ainsi vous développerez non seulement votre culture générale, mais également votre ouverture d'esprit !
6. **Elargissez votre cercle social** : faire la connaissance de nouvelles personnes est un très bon moyen de découvrir de nouvelles manières de vivre et/ou de penser et de s'ouvrir sur l'extérieur.

---

### Voilà un bon début pour rompre la routine et sortir de sa zone de confort

---

Nous avons tous notre petite zone de confort et c'est naturel ; notre paresse naturelle nous pousse fréquemment à choisir ce qui est le plus facile.

Souvent, nous agissons machinalement, sans nous préoccuper des conséquences provoquées par nos habitudes. Nous nous intéressons uniquement au bien-être et au confort que nous procurent nos habitudes. Pourtant, avec le temps, le plaisir diminue. Pour entretenir l'enthousiasme et la félicité, il faut au contraire varier ses habitudes et changer de comportement.



---

C'est le cas entre autres dans le cadre de l'alimentation ou du sport. Prenons le sport comme exemple, voici trois questions à vous poser :

---

1. Quels efforts êtes-vous prêt à fournir pour obtenir un corps plus athlétique ?
2. A quelle vitesse désirez-vous opérer ce changement et atteindre vos objectifs sportifs ?
3. Etes-vous prêt à travailler tous les jours pour atteindre vos objectifs ?

En répondant à ces questions (que vous pourrez transposer à n'importe quel changement que vous souhaitez opérer), vous pourrez évaluer facilement votre niveau de motivation. Il sera aisé ensuite de mettre en place un plan d'action pour vous permettre de sortir de votre zone de confort.

### Changez vos activités qui ne vous passionnent pas suffisamment

Pour trouver le bonheur, choisissez des activités qui vous conviennent et incorporez-les à votre vie quotidienne. Allez chercher des ressources supplémentaires si vous en ressentez le besoin pour étendre vos connaissances, vos aptitudes et vos réussites dans les domaines que vous avez choisis.

Se lancer dans une nouvelle activité, que ce soit courir, chanter dans une chorale, faire du jardinage, lire un livre ou cuisiner engendre un état de contentement. Parfois vous êtes si concentré à accomplir la tâche choisie que plus rien ne vous semble important et que vous perdez la notion du temps. Cet état est souvent provoqué par une activité qui fait appel à vos forces et vos talents. C'est ce que l'on appelle « *un état de flot* ».

Plus vous progresserez dans vos objectifs, plus vous aurez envie de vous dépasser et de repousser vos limites. C'est un cercle vertueux où votre motivation ne fera que grandir au fur et à mesure que vous progresserez.

Apprenez à aimer les défis et les challenges, laissez-les vous stimuler et vous motiver !

**Tout nouveau défi est une expérience positive et utile pour votre avenir.**

**En résumé :** Pour rompre la routine, vous devez sortir de votre zone de confort et expérimenter de nouvelles situations avec un nouvel état d'esprit.

#### **Revoir mes vidéos :**

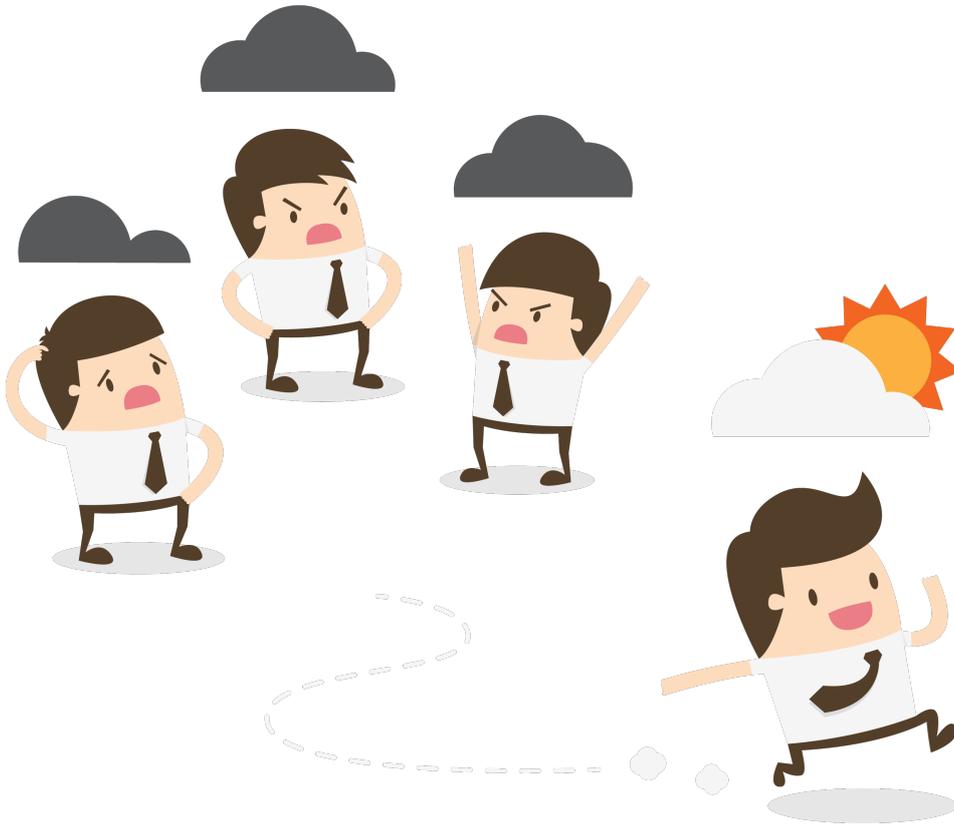
« Oser entreprendre » en cliquant sur ce lien :  
<https://youtu.be/dTjhaS0uW-0>

« Réglez vos problèmes en sortant du cadre » en cliquant sur ce lien :  
<https://youtu.be/SzsvMBNPxzY>

## ASTUCE

## # 2

## Restez positifs



Regarder le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide (même dans les moments difficiles) permet de retrouver une énergie positive. Il existe des éléments positifs dans pratiquement toutes les situations. A vous de les remarquer ! Les optimistes vivent au quotidien davantage de moments heureux que les pessimistes.

Il est scientifiquement prouvé qu'un esprit pessimiste génère des problèmes de santé (troubles immunitaires, dépression, anxiété, etc.), alors qu'une attitude positive permet de l'améliorer.

Imaginez que vous possédez une paire de lunettes magiques permettant de voir le bon côté des choses. Cela peut vous paraître farfelu, mais cette image signifie simplement que la pensée positive est un *état d'esprit*, une

bonne habitude à prendre, un entraînement quotidien. Il suffit de porter vos lunettes « spéciales » dès votre réveil pour savourer la vie.

Ne vous laissez pas entraîner dans une spirale de morosité. Lorsque vous commencez la journée de « sale humeur », il y a de fortes chances pour que votre journée se poursuive de la même façon.

Alors, inversez cette tendance au plus vite, arrêtez tout, forcez-vous à sourire à votre miroir, une fois, deux fois, trois fois et vous verrez la magie apparaître.

---

### Ayez une attitude positive

---

L'attitude positive est un élément essentiel dans la prise de décision. Certaines personnes ratent des occasions favorables en transformant les opportunités en obstacles, alors que les esprits positifs recherchent toujours le bon côté des événements et réussissent.

### ***Revoir ma vidéo :***

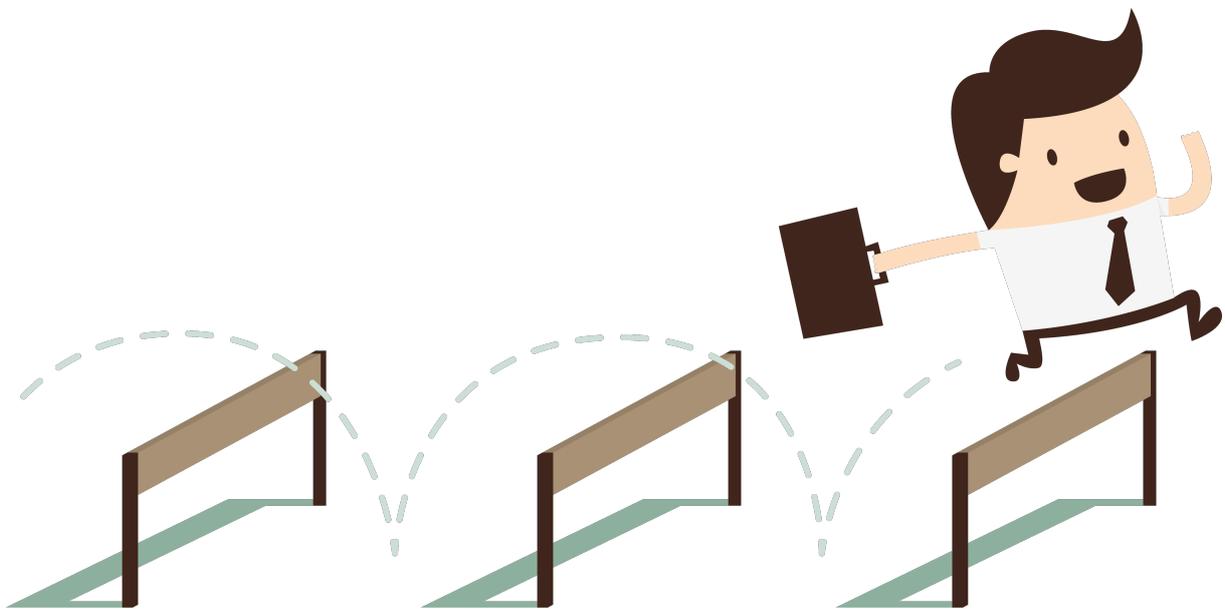
« Comment transformer ses journées en jours heureux avec le sourire ? »  
en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/Knj9tguT3kw>

### Cultivez l'optimisme

« *Plusieurs personnes croient que les choses arrivent pour le mieux. Je ne suis pas d'accord avec ça* », mentionne Tal Ben-Shahar, Docteur et Professeur de psychologie à l'Université de Harvard et auteur du livre **Happier**. « *Toutefois, certaines personnes sont capables de faire ressortir le meilleur de chaque situation et c'est là une clé pour être heureux.* »

Pour y arriver, restructurez vos pensées. Ne vous obstinez pas à voir le négatif comme un état permanent. Arrêtez de culpabiliser, corrigez vos erreurs et agissez pour ne plus les reproduire plutôt que de les ressasser en boucle. Sinon, vous augmentez votre tristesse, votre peur et développez de l'anxiété. Essayez plutôt d'observer vos problèmes comme un état temporaire et évolutif. Éliminez les pensées négatives qui vous restreignent et remplacez-les par des pensées positives.

*Peu de victoires apportent autant de satisfactions que celle de se lancer dans un projet que tout le monde considère comme irréalisable, puis de se mettre à la tâche et de l'exécuter brillamment.*



*Tiens, nous sommes à la page 13, une page porte-bonheur !*

### Sachez où vous allez

Il est important de se concentrer sur des buts vraiment intéressants pour nous et compatibles avec nos talents et nos règles de conduite ou d'éthique.

Il est de ce fait nécessaire de bien connaître nos « normes de succès », c'est-à-dire savoir préciser nos valeurs, nos limites, notre éthique. Tout sera ensuite rattaché à cette norme, du côté positif ou du côté négatif. Nous appliquerons notre effort de réflexion à ce qui est important et essentiel, évitant ainsi de confondre les buts secondaires avec les valeurs primordiales.

Le désir de réaliser un objectif est un sentiment positif, tenace, énergique et créateur. Il est mû par notre initiative, notre énergie et notre persévérance, et ce sont là des forces positives. Grâce à elles, on ne quitte plus des yeux la destination que l'on veut atteindre.

### Vaincre les tendances émotionnelles négatives

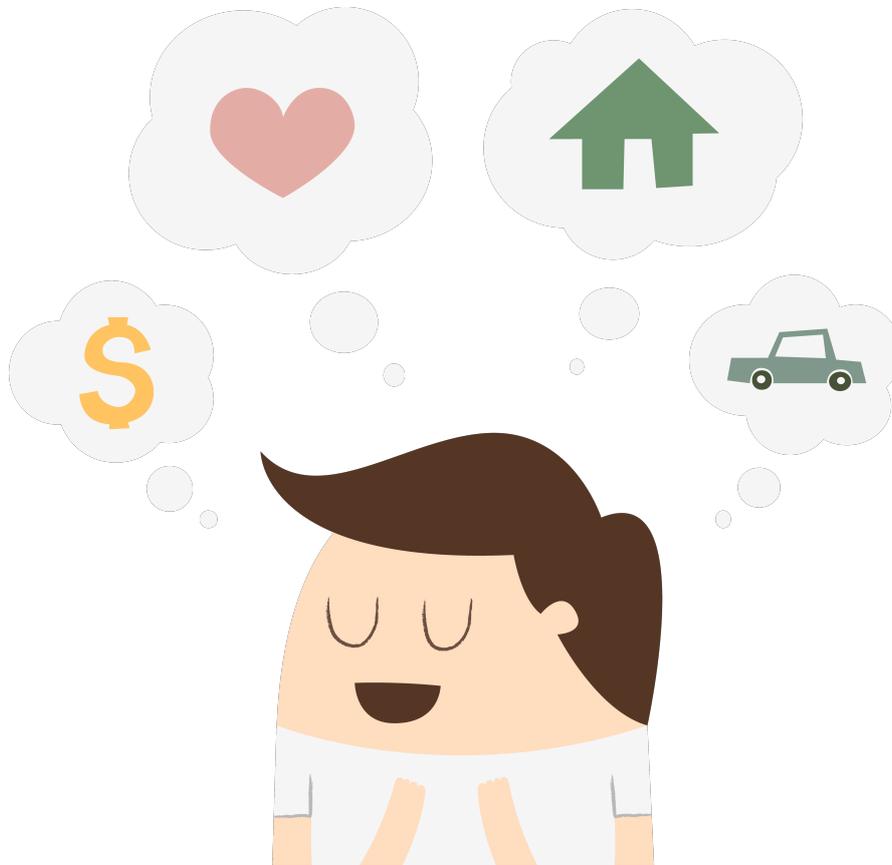
Le Psychologue William James écrit que « *pour vaincre les tendances émotionnelles peu désirables qu'il y a en nous, nous devons assidûment, et surtout de sang-froid, exécuter les mouvements extérieurs des dispositions contraires que nous voulons acquérir.* »

**En résumé** : Avant tout, être positif, c'est savoir rester positif et tirer profit d'une situation quel que soit son degré de difficulté et sa force négative. C'est également détourner ses pensées des points négatifs bloquants (nos peurs, les avis extérieurs, etc.) et les fixer sur la multitude de celles qui nous sont favorables. C'est l'usage que nous faisons de nos aptitudes qui décide du succès de nos efforts. Sachez donner de la vitalité à vos idées positives. Il y a toujours de la lumière dans l'obscurité pour celui qui sait observer

ASTUCE

# 3

## Notez et comptabilisez vos instants de bonheur



Remarquer et compter les instants de bonheur permet de se sentir plus heureux et, par cette méthode simple, d'augmenter progressivement son niveau de bonheur.

Martin E.P. Seligman (Professeur à l'Université de Pennsylvanie), dans son ouvrage « *Flourish : a visionary new understanding of happiness and well-being* », conseille de noter chaque soir trois moments heureux de la journée, même une infime action ou un fou rire.

### Application

- Notez trois instants de bonheur dans votre journée,
- Décrivez vos sensations à ce moment précis,
- Indiquez en quoi cela a modifié positivement votre humeur.

*Par exemple :*

- *J'ai aidé une dame âgée à porter ses courses,*
- *J'en ai ressenti de la fierté, un grand bien-être,*
- *Mon humeur a été joyeuse et généreuse toute la matinée.*

Cette technique rapide et simple peut vous inciter à être davantage attentif aux événements positifs du quotidien. Il ne s'agit pas de supprimer les émotions négatives, mais de choisir de mettre en avant les événements positifs plutôt que de ruminer le négatif en permanence.

---

### L'importance de l'enthousiasme

---

L'enthousiasme est une qualité nécessaire pour accomplir une tâche avec succès. **Les grandes réalisations sont souvent le résultat, non pas de la force, mais de la persévérance.** L'artiste, le scientifique, l'homme d'affaires, l'inventeur, l'écrivain, etc... sont souvent propulsés par un désir si irrésistible de créer que, loin de faire grève pour obtenir un salaire plus élevé et des journées plus courtes, ils acceptent d'alourdir leurs journées sans rémunération pour avoir la chance d'accomplir ce en quoi ils croient.

Ils savent qu'il est bien plus intéressant et excitant de s'attaquer à une difficulté et de la vaincre que de suivre la voie facile de l'inaction. Ce que les autres déclarent impossible est soumis chez eux à un examen attentif.

### Concentrez-vous sur le positif

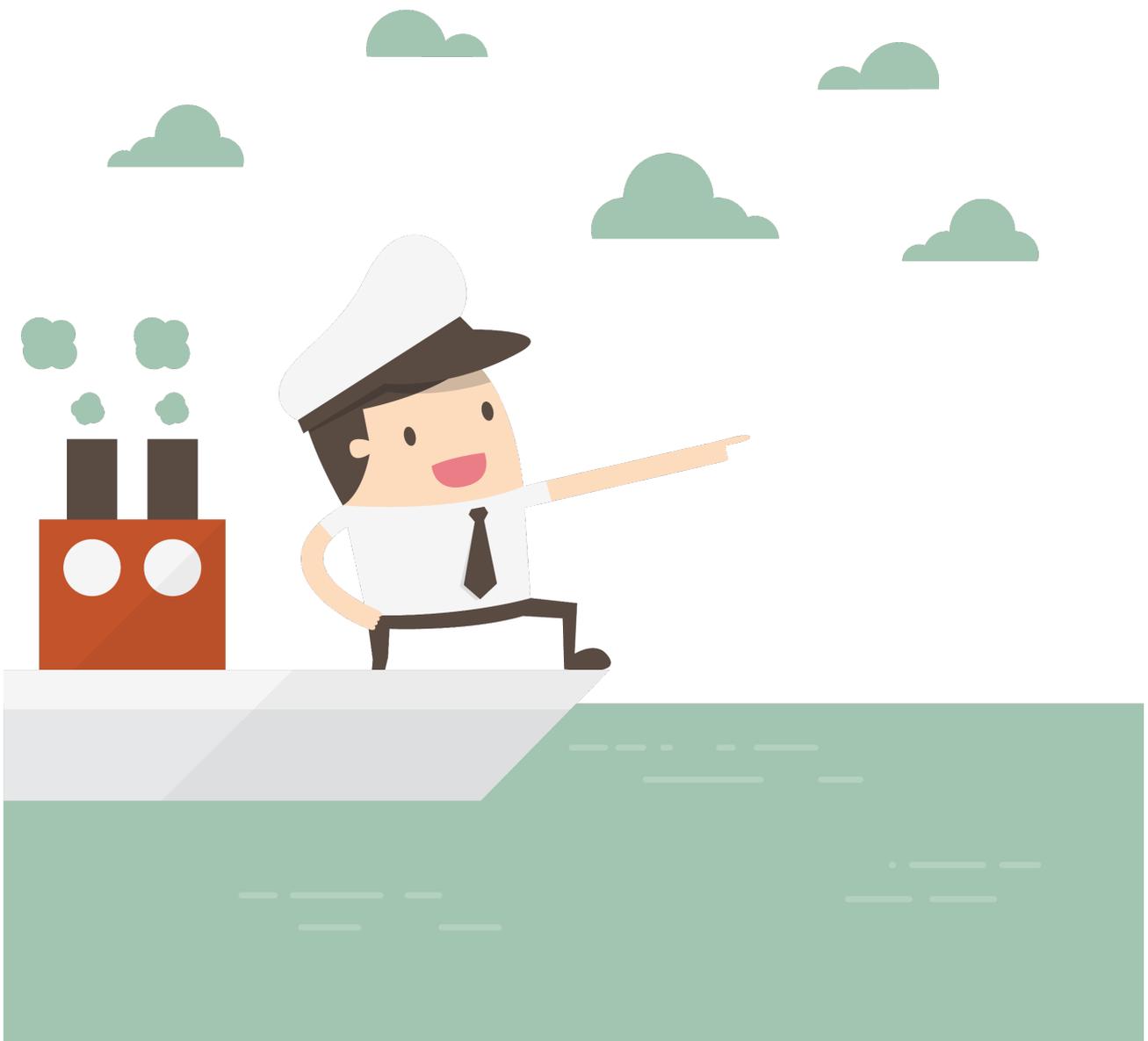
Votre capacité à voir la vie sous le bon angle est essentielle pour cultiver un mental positif. Prenez soin de vous en gardant à l'esprit que vous pouvez être plus heureux simplement en regardant le positif à portée de main. Bien souvent, nous avons tendance à dramatiser les situations négatives et à minimiser les aspects positifs. C'est ce qui arrive lorsque nous observons la situation de front, à froid, sans recul et sans changer de perspective.

L'idée pour changer est alors de se placer dans la peau d'un observateur objectif et de mesurer positif et négatif, afin d'équilibrer la situation. Pour vous y aider, vous pouvez commencer par noter chaque jour 3 événements positifs ou agréables de la journée. Certains peuvent paraître anodins, mais se réjouir d'une journée ensoleillée ou d'avoir partagé un bon déjeuner est déjà un bon début ! Pratiquez cet exercice et passez ensuite à l'étape supérieure : la prochaine fois que vous êtes face à un problème, petit ou gros, prenez du recul par rapport à la situation. Répertoirez les points négatifs et positifs. Essayez de lister 3 actions que vous pourriez mettre en place pour transformer les points négatifs en positifs. Vous verrez comme on se sent vite galvanisé par l'énergie ressentie lorsque l'on « se bat » pour obtenir ce que l'on souhaite. Chaque petite victoire est une arme redoutable contre la négativité !

**En résumé :** Retenez et revivez les moments positifs de votre journée de façon à cultiver l'optimisme.

#### **Revoir ma vidéo :**

« Etre un super gentil ! » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/Hh3X95SAHM>



ASTUCE

# 4

Soyez généreux



Comment vous sentez-vous après avoir donné (du temps, de l'argent, des cadeaux, un compliment, rendu un service...) ? Ressentez-vous ce sentiment de plénitude ?

---

Pour tous

---

La générosité, permet de se sentir mieux et d'améliorer notre bien-être général. Bonheur et bien-être s'associent souvent à solidarité et bienveillance.

### L'étude

Un travail d'une équipe internationale de neurobiologistes des Universités de Lübeck, Chicago et Zurich démontre que la relation entre générosité et sensation de bonheur s'observe aussi dans le cerveau. Les études en neuro-imagerie avaient jusqu'à présent seulement étudié séparément chaque phénomène.

*Un peu de science tout de même pour satisfaire les esprits scientifiques.*

*Ainsi, un comportement généreux active une zone du cerveau, la jonction temporo-pariétale. Et la sensation de bonheur, en raison de sa connexion au plaisir, active deux zones cérébrales liées à la récompense, le striatum ventral et le cortex orbitofrontal. Allant plus loin, la nouvelle étude identifie les mécanismes cérébraux par lesquels le comportement généreux module la sensation de bonheur.*

De plus, la générosité appelle la générosité, car elle est contagieuse. Vous verrez votre entourage se transformer jour après jour et devenir de plus en plus altruiste.

La générosité ne réchauffe pas seulement le cœur, elle le protège aussi et permettrait de vivre plus longtemps, avancent des chercheurs de l'Université de Colombie-Britannique (UBC), à Vancouver dans la revue *Journal of the American Medical Association*(JAMA).

Les scientifiques ont analysé l'impact de l'altruisme sur la santé physique de 106 adolescents. Il s'agit de la première étude à révéler les bénéfices sur la santé lorsque l'on aide les autres.

Ce constat a été réalisé en séparant les jeunes en deux groupes. On a demandé à un premier groupe de 52 étudiants de consacrer une heure par semaine de leur temps extra-scolaire à aider des écoliers en difficulté.

*Cette aide a été proposée sous forme d'activités diverses comme le dessin, l'aide aux devoirs pendant tout un semestre. Le second groupe devait attendre le semestre prochain avant de pouvoir s'adonner à des activités de bénévolat. Une façon détournée de comparer l'impact du bénévolat. Sur cette période, les chercheurs ont mesuré l'évolution au début et à la fin du semestre de leur Indice de Masse Corporelle (IMC), leur cholestérol et leur niveau d'inflammation. Leur bien-être moral (estime de soi, changement d'humeur, sentiment d'altruisme) a également été pris en compte.*

---

### L'empathie est bénéfique pour l'IMC

---

Les comparaisons entre les deux groupes ont montré de meilleurs résultats dans le groupe d'adolescents bénévoles actifs que le groupe en liste d'attente. Ils présentaient des niveaux de cholestérol et un IMC plus bas que le second groupe. « *Ceux et celles qui avaient montré le plus d'empathie et d'altruisme dans l'accomplissement de leurs tâches étaient aussi ceux dont la santé cardiovasculaire s'était le plus améliorée* », explique Hannah Schreier, auteure de l'étude.

Le don de soi nous maintient en bonne santé, tout comme **la gentillesse** qui joue le rôle d'antidépresseur et d'euphorisant en stimulant la sécrétion de sérotonine. Si faire du bien aux autres nous fait encore davantage de bien à nous-même, autant en profiter.

---

### Soyez reconnaissants envers les autres et vous-même

---

Soyez reconnaissant pour ce que vous êtes, pour votre vie, mais aussi envers vos proches. Les autres sont également une clé du bonheur. Être reconnaissant signifie que vous savez apprécier ce que vous avez. Vivre dans le moment présent et se réjouir de ce qu'il nous apporte est bien plus productif que de ressasser les erreurs ou les regrets du passé, qui ne

peut de toute façon pas être changé. Focalisez-vous sur ici et maintenant. Nous sommes bien souvent plus « riches » que nous ne le pensons. N'hésitez pas à célébrer vos succès, petits ou grands, cela ne fera que renforcer ce sentiment de gratitude et influencera positivement votre humeur et votre comportement. Et surtout, reconnaissez les autres lorsqu'ils vous ont aidé.

---

### Pratiquez la gentillesse, soyez généreux

---

Faites de bonnes choses pour les autres. Être gentil ou venir en aide aux autres vous procure le sentiment d'être capable, empathique et vous donne un objectif. Au cours d'une récente étude, des chercheurs ont pu observer les bienfaits de la gentillesse. Les sujets, branchés à un mécanisme d'imagerie cérébrale, devaient accepter ou refuser de donner à des organismes de charité. Le mécanisme a enregistré une augmentation du débit sanguin dans la partie du cerveau associée au bonheur pour les sujets qui ont accepté de « faire des dons ».

---

### Apprenez à pardonner

---

Quand nous nous accrochons à la douleur, à d'anciennes rancunes, à la haine ou l'amertume, notre bonheur en souffre. En refusant de pardonner, nous en payons le prix chaque jour. Selon une étude menée par le Docteur Fred Luskin de l'Université de Stanford, les gens qui apprennent à pardonner ressentent moins de stress et de colère, deviennent plus optimistes, vivent des relations plus saines et profitent d'un meilleur état de santé. Le pardon ne signifie pas qu'il faille nous réconcilier forcément avec la personne qui nous a fait du tort. Le pardon consiste à laisser aller les blessures qui nous enchaînent au passé. En apprenant à pardonner, vous prenez la responsabilité de vos émotions et reprenez le pouvoir sur ceux qui vous ont blessé. Tenez compte de cette technique de pardon

efficace : rédigez une lettre vous permettant d'exprimer la colère et l'amertume que vous ressentez envers les personnes qui vous ont blessé. Vous aurez le choix de l'envoyer ou non.

**En résumé** : Tournez-vous vers les autres généreusement. Vous gagnerez en estime de vous et augmenterez votre capacité à être heureux.

***Revoir mes vidéos :***

« Etre un super gentil ! » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/Hh3X95SAHM>

« Comment transformer ses journées en jours heureux avec le sourire ? » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/Knj9tguT3kw>

ASTUCE

# 5

## Fixez-vous des objectifs



Se fixer des buts à atteindre est la meilleure façon d'avancer. Cela permet également de lutter contre les pensées parasites, les blocages négatifs. Décider exactement ce que l'on veut dans la vie est le point de départ de toute grande réussite.

Se fixer des buts est une action déterminante sur la voie du succès et des réalisations concrètes. Les buts sont votre boussole pour exister, vous orienter et vous réaliser.

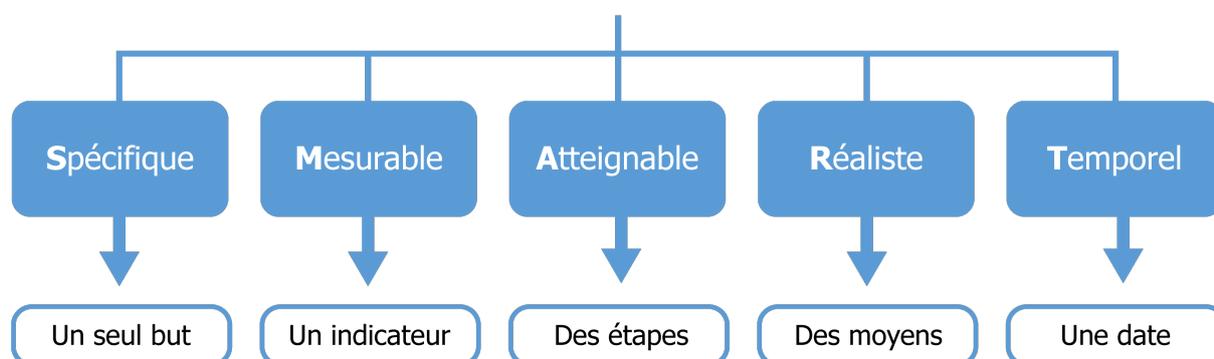
## Ayez toujours un objectif

Les gens qui recherchent quelque chose de personnellement significatif, que ce soit acquérir une nouvelle compétence, fonder une famille ou changer de carrière, sont plus heureux que les personnes qui ne possèdent pas de profondes aspirations ou de grands rêves. Déterminez un ou plusieurs objectif(s) significatif(s) et poursuivez-le(s) corps et âme. Les processus qui vous mènent à travailler pour atteindre votre objectif sont aussi importants que leur accomplissement.

Une technique très efficace dans l'élaboration des objectifs permet de s'organiser. Il s'agit de la technique des objectifs S.M.A.R.T (signifie *intelligent* en anglais) : **Spécifiques**, **Mesurables**, **Accessibles**, **Réalistes** et **Temporels**. Cela permet de classer ses objectifs par priorité et de surveiller leur avancement. Si un objectif n'est pas atteint, la question qui viendra sera « comment faire pour avancer ? », avec comme réponse possible une révision de l'objectif. Car chaque objectif doit se solder par des résultats.

## Méthode S.M.A.R.T.

13 PETITES ASTUCES DOCUMENTÉES POUR ÊTRE PLUS HEUREUX



Nous nous sommes tous engagés, un jour, à perdre du poids, à changer une attitude, à reprendre le sport. Ce genre d'action est soit créée par une

alerte suite à une mauvaise attitude ayant entraîné un résultat désastreux, soit à l'occasion des vœux traditionnels du nouvel an souvent associés à cette bonne volonté de se résoudre à changer certaines choses.

**Spécifique** : votre objectif ne doit pas être formulé de manière vague, il doit être précis. Par exemple, être riche, ce n'est pas spécifique. Avoir 1.000.000,00 € de patrimoine, c'est défini précisément. Un objectif se formule au présent de l'indicatif en évitant soigneusement les dénégations. Par exemple : « *j'aurai arrêté de fumer définitivement le 31 décembre 2011* » plutôt que « *le 31 décembre 2011, je ne fume plus* ».

**Mesurable** : vous devez savoir quand vous l'aurez atteint ou quand vous serez à 50% de votre objectif. Il doit être défini en termes de quantité, de temps et si possible contextualisé.

**Atteignable** : s'il vous paraît un peu difficile, décomposez-le en plusieurs objectifs, ce qui vous paraîtra beaucoup plus simple. Attention, votre objectif doit être tout de même un peu ambitieux, il doit provoquer chez vous un léger inconfort, sinon vous vous rendrez compte que cet objectif, une fois atteint, ne vous aura pas permis de grandir, de progresser réellement.

**Réaliste** : ne vous fixez pas non plus des objectifs inaccessibles tel que, par exemple, l'an prochain, je gagne au loto. Un objectif ne doit dépendre que de vous, de votre capacité à agir, à devenir meilleur.

**Temporellement défini** : vous devez avoir une échéance, sinon vous pourrez procrastiner et ne jamais l'accomplir. Si une date butoir est écrite, cela vous incitera à l'action, car vous vous êtes engagé à respecter un délai.

Un mode opératoire est nécessaire dans la définition des objectifs, sachant qu'une optimisation de votre avenir demande de travailler sur des objectifs à 1, 3, 5 et 10 ans. Vos objectifs de cette année seront décomposés en

plusieurs actions à réaliser chaque mois, voire chaque semaine et sans doute chaque jour. Vous devez les découper pour que cela ne vous soit pas trop désagréable et réalisable.

Ne vous fixez pas trop d'objectifs à la fois. Trois objectifs à suivre en même temps est un rythme accessible à tous. Une fois l'objectif réalisé, il est nécessaire d'en définir un autre, toujours dans le même domaine, afin que vous preniez cette habitude de progression, d'optimisation de votre potentiel.

Je vous recommande de choisir des buts d'une difficulté moyenne. Si vos objectifs sont trop difficiles à atteindre, vous risquez de vous décourager.

De nos jours, la plupart des gens ne se fixent pas d'objectifs précis. Le laisser-aller et le laisser-vivre prennent le pas sur les challenges personnels. Cela se caractérise souvent par une forme de dispersion, d'actions sans but. Nous nous sentons débordés et nous ne sommes plus maîtres de nos vies. C'est le contraire de l'efficacité, cela affaiblit le dynamisme et l'enthousiasme. L'existence devient fade. Le sentiment d'inutilité nous envahit.

---

### L'importance de se fixer des objectifs

---

Se fixer des objectifs permet de mieux gérer le temps. La réalisation de ses buts procure beaucoup de bonheur et devient alors un facteur déterminant pour la réussite.

Nous pouvons dire que nous utilisons bien notre temps, si, et seulement si nous le consacrons au maximum à ce qui est important pour nous. Je vous propose la liste thématique ci-dessous. Bien entendu, à vous d'écrire la vôtre ou de vous inspirer de celle-là. À côté du thème (loisirs, études, ...), j'ai indiqué des notions de « temps » précis (à faire dans le mois, l'année, ...). Certains penseront qu'avoir des objectifs fait perdre en

spontanéité et d'autres diront que cela ne sert à rien. Mais cependant, sachez que ceux qui réussissent mettent toujours en place des méthodes.

- Spiritualité : réfléchir sur le sens de ma vie, 30 minutes par jour ;
- Sport, santé : pratiquer 3 heures de sport minimum par semaine ;
- Travail ou études : étudier l'espagnol, 3 heures par semaine ;
- Couple : proposer un repas au restaurant à mon conjoint 1 fois par mois ;
- Engagement associatif, bénévolat : donner 1 jour par mois à une association ;
- Culture et formation : me former à un nouveau logiciel, en 3 mois ;
- Famille : rendre visite à mes parents au moins 1 fois par mois ou trimestre, selon la distance ;
- Loisirs : faire un voyage par an hors France ;
- Finances : renégocier mes prêts cette année.

« *Les seules limites de nos réalisations de demain sont nos doutes d'aujourd'hui* » (F.D. Roosevelt).

Exemple : maigrir constitue-t-il un objectif ? La réponse est « non », c'est un but. Par contre, perdre 3 kilos en 2 mois, c'est un objectif, **mesurable** et **daté**.

Un autre exemple : « Passer du temps avec mes enfants », est-ce un objectif ? » Non, c'est un but. Par contre, si vous précisez : « Jouer une heure chaque soir avec mes enfants », cela devient un objectif précis.

Y a-t-il des bons ou mauvais buts à atteindre ? Et si oui, qu'est-ce qu'un bon but ?

Lorsque l'objectif est en accord avec vous, qu'il va vers l'essentiel, qu'il contribue à une progression, vous vous sentez pousser des ailes. C'est un bon objectif. Il va faire reculer vos limites. L'objectif doit être ambitieux. Cela signifie qu'il sous-tend une amélioration et un progrès par rapport à

la situation présente. Il doit également être réaliste, c'est-à-dire réalisable, compte tenu des obstacles prévisibles à surmonter.

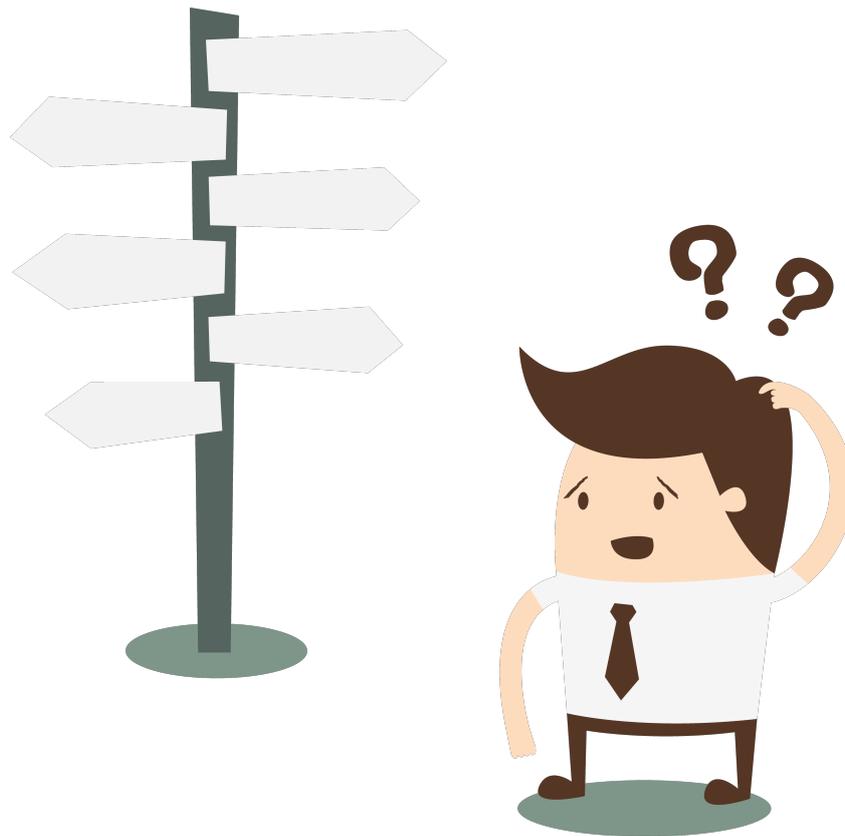
Un objectif peut être régulier comme un rituel (chaque jour, semaine, mois) ou unique (un voyage, par exemple cette année).

Pour certains parents, il existe des refrains comme « *je n'ai pas vu grandir mes enfants* », alors que la vie de famille était fondamentale pour eux. Et si je voulais ajouter aux sempiternels « *Trop jeune, trop vieux, trop tôt, trop tard* », je pourrais trouver aussi « *J'ai des crédits sur le dos, des enfants en bas âge, des enfants faisant des études, ...* ».

Les prétextes pour ne pas agir et repousser sans cesse au lendemain ne manquent pas. Il suffit d'ouvrir les oreilles.

Entre nous, c'est tout de même grave de ne pas s'interroger sur son niveau de satisfaction dans la vie. Et pourtant, il ne s'agit pas de prendre des décisions folles (*quoique pourquoi pas ?*). Certes, cela nécessitera des efforts, de quitter une certaine sécurité, de sortir de sa zone de confort.

Comment trouver de véritables objectifs qui vont nous faire bouger et nous motiver ? Difficile de ne s'appuyer que sur des « *Quand on cherche, on trouve !* » Et pourtant, force est de constater que celui qui cherche pourra trouver là où celui qui ne cherche pas aura moins de chances ... Pensez qu'il y a énormément de gens qui ont passé ou qui passent encore toute leur vie sans jamais avoir cherché à réaliser un seul de leurs plus profonds désirs. C'est pourtant une base pour vivre une vie qui vaut vraiment la peine d'être vécue...



---

### Application

---

Je vous recommande d'imprimer et de répondre aux questions ci-dessous. Les réponses que vous apporterez vous seront d'une grande aide pour vous restructurer par rapport à vos objectifs et vous remettront sur la voie si vous vous égarez en chemin.

Prenez une feuille de papier et écrivez un objectif concret, mesurable et daté. Si besoin est, fixez des étapes datées et les moyens éventuellement nécessaires à sa réalisation. Concrètement, « faire de son mieux » n'est pas un objectif.

.....  
.....  
.....

L'objectif doit être écrit en termes positifs, car notre cerveau ne connaît pas la négation. Si vous écrivez par exemple : « Je ne veux plus être stressée », « Je ne veux plus manquer d'argent », le cerveau va retenir : « stress », « manquer » et vous entraîner dans une répétition de ce que vous refusez. C'est une façon de se programmer mentalement. Attention, notre mode de pensée nous oriente fréquemment vers le négatif. Donc, on réfléchit à ce que l'on veut faire (et on abandonne ce que l'on ne veut plus faire). On cherche des moyens pour et non des raisons contre. C'est ce que l'on appellera « *la visualisation créatrice* ». Ce n'est pas de la magie ; il s'agit de se programmer mentalement.

Ensuite, visualisez la situation atteinte. Vous devez vous sentir à l'aise dans cette situation. La visualiser avec tous vos sens et en ajoutant le maximum de détails nets : ce que vous voyez, entendez, touchez, goûtez, sentez.

.....  
.....  
.....

Nous devons développer notre imaginaire, faire appel à nos facultés de création, d'invention, d'imagination. Dans la visualisation, c'est notre cerveau droit qui travaille. Notre cerveau gauche (celui de la rigueur, des mathématiques, de l'écriture), développé à l'école, n'intervient pas dans cet exercice.

Quand visualiser ? Il est bien d'en faire un rituel : le matin au réveil, dans la voiture, au bureau.

Arrêtez-vous dans la journée, de temps à autre : 5 minutes toutes les 4 heures est une bonne indication. Contrôlez votre respiration, votre rythme cardiaque, ...

Utilisez les ressources de la méditation ([astuce n°7](#)). Il est plus aisé d'en parler aujourd'hui, car son usage, qui contribue à l'équilibre, se développe de plus en plus. Il s'agit de la méditation en pleine conscience.

### **Revoir mes vidéos :**

« Enso : invitation à la méditation » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/qXYTNJsDPf4>

« Comment méditer en effectuant ses tâches ménagères » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/RXXsK2nM8pw>

---

### Ne visualisez pas le but en lui-même

---

Vous visualiser en bonne santé, musclé, riche et heureux n'est malheureusement pas suffisant. En effet, on peut penser que cela vous donnera une poussée d'adrénaline, une montée de motivation exponentielle, ce qui est vrai dans le court terme ... En revanche, vous ne vivrez que dans une illusion.

Pour sortir de l'illusion et créer une réalité, il faut visualiser COMMENT vous allez obtenir un corps sain, en bonne santé et musclé, mais aussi COMMENT vous allez faire pour devenir riche et heureux.

Pour cela, il n'y a qu'une chose à faire, planifier votre plan d'action !

---

### C'est à votre portée

---

Attention aux pièges : *"Je n'en serai jamais capable. - Je ne dois surtout pas commettre d'erreurs. - Cela demande beaucoup trop de travail."* Ces croyances limitatives créent un obstacle important à la résolution

d'objectifs, car plus vous vous dites que vous n'y arriverez pas et plus cela sera ancré dans votre cerveau et vous n'agirez probablement jamais.

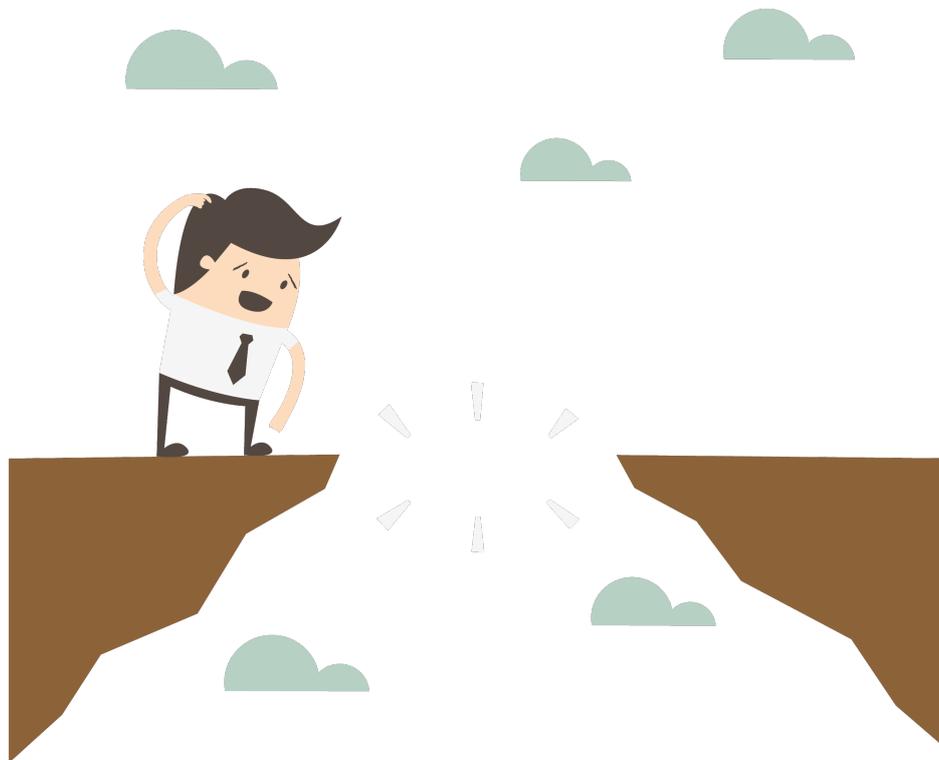
Tout au long de votre chemin vers l'accomplissement d'objectifs, vous devrez faire face à des obstacles tels que des imprévus, des distractions, des périodes de démotivation, ... Si vous n'êtes pas assez déterminé, vous vous laisserez déborder par ces actions, vous laisserez tomber aussitôt votre projet et serez déçu de vous, ce qui générera une dépression.

***Revoir ma vidéo :***

« Réglez vos problèmes en sortant du cadre » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/SzsvMBNPxzY>

### A propos... qu'est-ce que la procrastination ?

La procrastination est une tendance à remettre systématiquement des actions au lendemain. Le retardataire chronique, appelé procrastinateur, n'arrive pas à se mettre au travail, surtout lorsque cela ne lui procure pas de satisfaction immédiate.



La procrastination n'est ni de la paresse, ni de la mauvaise volonté. C'est une façon subtile de se protéger de ses peurs intenses et d'éviter de faire face à des problèmes personnels ou professionnels. Dans tous les cas, le procrastinateur a développé l'art de se tromper lui-même, de s'inventer des prétextes pour éviter les tâches et les activités déplaisantes. Et habituellement, lorsqu'il remet à plus tard, un fort sentiment de culpabilité s'en suit, car il sait qu'il ne fait pas ce qu'il devrait faire...

Le procrastinateur est un professionnel du manque de temps. Il a toujours l'impression de courir et ne sait plus quelles stratégies adopter pour arriver à ses fins. Souvent, il éprouve des difficultés à fixer des priorités dans sa vie.

La **procrastination paralyse**, elle rend coupable. Il s'agit d'une culpabilité qui s'immisce dans chacun de vos moments de détente, qui vient amoindrir votre plaisir. Vous culpabilisez de vous distraire, alors que vous n'avez pas terminé votre travail (ou même commencé). Mais cette culpabilité ne vous ramènera pas forcément sur la voie du labeur et de la rigueur. Elle décuplera votre sentiment de ne pas être à la hauteur ou vous ramènera sur le chemin du devoir pour accomplir votre tâche avec un enthousiasme proche de zéro.

Vous vous êtes reconnu ? Au moins partiellement ? Ce n'est pas normal, mais c'est fréquent. Beaucoup d'entre nous souffrent ou ont souffert de la procrastination.

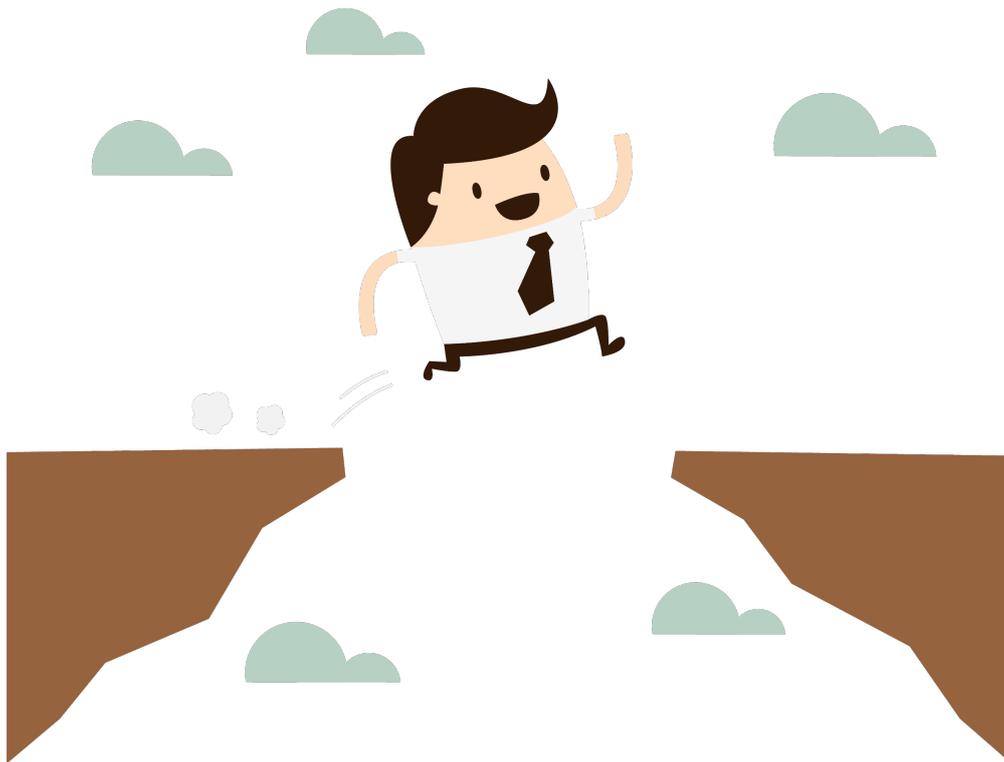
Si vous vous êtes reconnu dans les situations décrites ci-avant, dans un souci d'efficacité et de développement personnel, pour votre bien et celui de tous, il est grand temps d'améliorer vos performances et de décupler votre efficacité. C'est le prix à payer pour réussir vos projets et retrouver votre confiance en vous.

### **Revoir mes vidéos :**

« Vous n'avez jamais de temps ! Vraiment ??? » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/iTDu4WRiIJ4>

« A quelle vitesse devez-vous aller pour être heureux ? » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/bXzzPf5aXOE>

### Retrouvez la confiance en soi



Qu'est-ce que le manque de confiance en soi ? D'où vient-il ? Pourquoi certaines personnes ont-elles confiance en elles, sans raison objective particulière, quand d'autres en sont privées ? Malgré des succès dans les études, une vie professionnelle réussie, une vie privée épanouissante, pourquoi le manque de confiance résiste-t-il quelquefois ?

Avoir confiance en soi, en ses souhaits et en ses choix est le début d'un long chemin permettant d'aboutir au fameux lâcher-prise. Vient ensuite une plus grande sérénité d'esprit, une paix intérieure.

La véritable confiance réside dans l'acceptation de ce que nous sommes, en d'autres termes comme la nature nous a faits, avec nos caractéristiques physiques, nos qualités, nos atouts, nos forces, nos limites. Elle est également issue de notre éducation.

Lorsque nous n'avons pas confiance en nous, nous n'osons pas faire ce que nous souhaitons car une peur injustifiée nous empêche de sortir de notre zone de confort.

La confiance en soi est naturelle, et d'une certaine manière, nous l'avons tous au départ. Si nous l'avons perdue, il suffit de la retrouver.

Nous n'aurons jamais toutes les capacités, les qualités, les beautés, les formes d'intelligence, les forces, les nuances de sensibilité... qui pourraient nous donner une sérénité absolue, voire totale. C'est pourtant souvent inconsciemment ce que nous voudrions !

À la naissance, notre potentiel est comme un jeu de cartes dont nous disposons. Mais avec le même jeu, deux personnes ne feront pas la même partie.

Les phrases telles que « *J'aurais confiance si j'avais telle qualité, tel physique, tel diplôme...* » sont certainement prononcées avec sincérité, mais elles reposent sur un postulat erroné. Cela sous-entend que les événements peuvent arriver et être mis en œuvre à la condition et seulement à la condition que nous y soyons totalement préparés ; être toujours prêt quoi qu'il arrive à 100 % ou dit autrement, toutes les conditions doivent être réunies pour que nous agissions. La confiance, que nous avons ou non en nous, existe en réalité, indépendamment des réussites et des échecs.

Certaines personnes sont sereines, regardent tranquillement l'avenir, alors qu'elles présentent, au départ, des handicaps ou qu'elles connaissent de gros revers de fortune. D'autres seront perpétuellement angoissées, inquiètes ou n'ont absolument pas confiance en elles, alors qu'elles semblent posséder « tout » : succès, intelligence, beauté, ... Bien sûr, les réussites, les victoires renforcent notre énergie et notre motivation, mais la confiance en soi est vraiment indépendante des situations objectives.

Nous avons chacun, avec nos différences et nos défauts, des richesses pour plaire, être aimé, réagir, réussir, nous battre, nous défendre, créer, apprendre, etc. Dans tous les cas, nous avons des capacités, les nôtres, et la vie nous donne l'occasion de les expérimenter.

Nos dysfonctionnements expriment la difficulté que nous éprouvons à nous aimer avec intelligence en acceptant et en surmontant nos limites. Nous ne changerons ni notre passé, ni nos parents, ni nos éducateurs. En revanche, nous pouvons modifier notre perception de nous-même. Une juste perception de ce que nous sommes constitue en effet la base de notre accomplissement.

---

### L'intérêt de se remémorer nos réussites

---

- Densifier sa vie : Il faut quelquefois du temps pour que la mémoire sollicitée les retrouve ;
- Se sentir bien dans sa peau en prenant conscience de ses réalisations ;
- Insuffler de l'énergie aux autres par le renforcement de sa propre confiance ;
- Trouver un sens à sa vie : les réussites ainsi rappelées à la mémoire et analysées mettent souvent en évidence des qualités identiques et une sorte de fil conducteur ;

Continuez par lister vos qualités. Comme pour réussir une belle photo, évitons le flou. Ayons une juste perception de nous-même et concentrons-nous sur ce que nous sommes aujourd'hui.

Définissons en une phrase ce qu'est la concentration : **c'est votre capacité à penser à une seule chose à la fois et à être en mesure d'écartier ce qui est sans lien avec cette idée.**

**INFO**

Le cerveau est capable de concentration seulement pendant un laps de temps donné, que l'on a coutume de fixer à 45 minutes. Ce temps de concentration peut cependant se travailler, afin de l'allonger. Mais quoi qu'il en soit, lorsque l'on décroche, la pause s'impose. Il est important d'en prendre conscience et de repérer votre propre durée de concentration optimale. Ménagez vos plages de temps en fonction. Exploitez-les pleinement.

### Evaluer sa progression

Pour maintenir votre motivation au plus haut niveau, pensez également à prendre du recul sur votre travail ou votre action pour évaluer votre progression. Fixez-vous des objectifs dont la difficulté ira croissante. Augmentez la durée et/ou l'intensité de votre activité au fur et à mesure. Vous battrez régulièrement des records, quoi de plus motivant ? L'idée n'est pas de vous dépasser tout de suite, mais de progresser à chaque fois, même si ces progrès sont minimes. C'est bien moins difficile et bien plus valorisant et motivant.

Cette façon d'agir ajoute une notion de défi. Si vous êtes joueur, vous serez heureux de le relever. Même les moins portés sur la compétition y prendront goût. Il ne s'agit nullement d'écraser un ennemi, mais de se challenger soi-même. Vous pouvez aussi appliquer cette méthode pour vous rendre à la salle de sport et ne pas décrocher, vous lancer dans l'apprentissage d'un instrument de musique, dans l'écriture d'un livre, etc...

**Un manque d'organisation peut vous faire passer 3 fois plus de temps que nécessaire sur un projet.** Si ce projet est de changer de vie, alors vous aurez besoin d'un plan d'action structuré. Afin d'éviter de procrastiner et d'être plus efficace, il est nécessaire d'apprendre à maîtriser les listes.

Des outils faciles d'utilisation sont (comme les TO-DO List = liste d'actions à réaliser) à la portée de chacun. Celles-ci permettent d'avoir une vision plus claire des tâches quotidiennes ou hebdomadaires à effectuer. Un classement par ordre d'importance associé à une date de réalisation s'avère judicieux et vous poussera à passer à l'action. Commencez par exemple par exécuter ce qui est rapide.

En un clin d'œil, une vision claire et précise des tâches restantes in situ, grâce à ces techniques simples et très puissantes, permet de réaliser sa journée en toute sérénité. L'utilisation d'un agenda est vivement conseillée, car vous devrez optimiser l'accomplissement de votre journée. Celui-ci vous aidera à mettre en place vos plans d'actions journaliers, hebdomadaires et/ou mensuels. Vos plans d'actions seront bien sûr proportionnels à vos projets.

---

### Ancrer une attitude

---

**Il faut 21 jours consécutifs pour ancrer une attitude, un comportement.**

De nombreuses personnes ont des difficultés à admettre que leurs propres attitudes et croyances constituent de véritables obstacles à leur réussite. Finalement, elles redoutent de renoncer aux excuses qu'elles se donnent pour échouer. Or, l'expérience montre que les individus qui résistent le plus à la remise en cause et aux changements sont aussi ceux qui en auraient le plus besoin pour transformer le cours de leur vie.

En quelques années, nous avons changé de siècle, de millénaire, de climat, de monnaie, de société, de civilisation. Aujourd'hui, le monde autour de nous change à toute vitesse. Si nous voulons nous adapter à son évolution, nous devons garder l'esprit souple et ouvert et ne pas rester figé sur nos positions, nos idées et nos certitudes. Ainsi, il nous sera beaucoup plus facile de faire face aux changements de notre environnement.

Il est bien connu que les imbéciles ne changent pas d'avis ; certaines personnes sont complètement réfractaires au changement, car elles considèrent que changer de valeurs ou d'opinions est un signe de faiblesse. Garder ses certitudes rassure, d'autant plus si notre environnement évolue vite. Pourtant, « l'aptitude à changer » démontre une force et une volonté de grandir. Il est toujours possible de se

transformer, car nous sommes les seuls à nous contraindre à l'idée de nos limites.

**En résumé** : Se fixer des objectifs est essentiel car cela permet de :

- 1- Mieux gérer son temps
- 2- Éviter la procrastination
- 3- Évaluer sa progression
- 4- Ancrer une habitude
- 5- Atteindre ses buts

« *Élaborer sa personnalité et devenir soi-même est beaucoup plus qu'un devoir, c'est un besoin fondamental...* » Guy Corneau

### **Revoir mes vidéos**

« Comment vaincre le trac ? » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/TUA1WDon2Vc>

« Vous n'avez jamais de temps ! Vraiment ??? » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/iTDu4WRiIJ4>

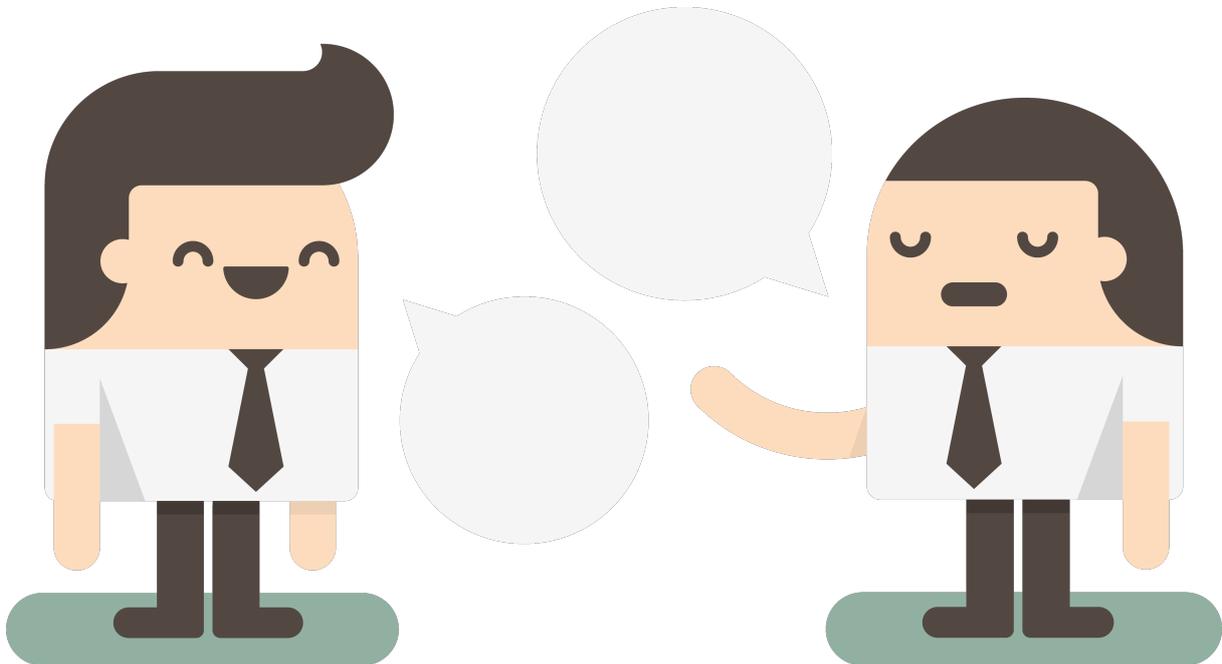
« A quelle vitesse devez-vous aller pour être heureux ? » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/bXzzPf5aXOE>,



## ASTUCE

## # 6

## Cessez de toujours vouloir avoir raison



Arrêter de batailler pour faire entendre à tout prix son point de vue permet de gagner en énergie. Rester neutre peut parfois être salvateur et reposant.

Neuf fois sur dix, après une controverse, chacun des participants reste convaincu qu'il avait raison. Batailler est épuisant et vous sortez perdant de ce genre de discussion, quoi qu'il arrive. Si vous avez tort, vous perdez, si vous prouvez par A + B à votre interlocuteur qu'il se trompe, vous perdez également. En effet, que gagnez-vous à triompher ? Vous flattez votre ego, mais froissez celui à qui vous vous adressez. Ces comportements n'apportent pas le bonheur et sont usants à la longue.

Dites-vous bien que votre avis ne constitue qu'un point de vue parmi une multitude. Vous êtes convaincu du vôtre, donc vous pouvez comprendre

que les autres se trouvent dans le même cas que vous, tout-à-fait convaincus du leur. Il est souvent plus enrichissant d'**échanger** plutôt que de batailler.

« **Toi, tu veux toujours avoir raison** ». Voilà le genre d'affirmation qui s'entend parfois dans les conversations. Avoir raison semble être bien en soi, pourtant cela déclenche souvent des querelles entre les interlocuteurs.

Pire, *les personnes qui veulent toujours avoir raison* finissent souvent par être rejetées par leurs relations professionnelles, amicales, voire familiales.

---

Alors vaut-il mieux avoir toujours tort ? Peut-on vraiment toujours avoir raison ?

---

D'abord, pourquoi avons-nous, presque tous, tendance à vouloir avoir raison lorsque nous discutons avec d'autres personnes ?

La première réponse est simple, en apparence : car nous sommes convaincus que nous avons raison. Nous sommes certains de posséder la vérité par rapport à une question, une situation, des faits précis.

S'il s'agit de dire que 2 plus 2 font 4, il est difficile que cela ne soit pas admis et je ne crois pas qu'une polémique puisse en jaillir. Bien que...à bien y réfléchir.....

Mais quand on émet un avis, on donne une opinion, quand la subjectivité intervient, alors là oui, le désaccord est souvent au rendez-vous.

Les sujets tabous qui génèrent les disputes sont bien connus : la politique et la religion sont les principaux. On évitera d'aborder ces sujets dans un repas de famille ou d'amis.

Au sein d'une équipe professionnelle, les désaccords sont souvent générés par des divergences à l'heure de faire des choix stratégiques : décider

d'une politique commerciale par exemple, mais dans ce cas, un responsable tranche.

---

### Mais au fait, qui détient la vérité ?

---

Nous interprétons tous les événements au travers de nos sens, de nos émotions, de notre éducation, du milieu dans lequel nous vivons. Après être passée par tous ces filtres, qu'en est-il de la vérité ?

Ce que je pense et considère comme vrai ne l'est bien souvent que pour moi, car c'est mon point de vue, ma vision. Il est donc tout-à-fait normal que mon interlocuteur ait aussi son avis, sa vérité. **Ne l'oublions jamais !**

« *C'est vrai, je l'ai vu à la télé !* » Voilà encore le genre de preuve qui me fait bondir. Les journalistes rapportent rarement des faits objectifs et je suis gentil quand je dis ça ! Cela ne peut donc pas être une preuve, mais un avis de plus. Restons prudents avec les informations contenues dans la presse (écrite, parlée, télévisée), car les démentis suivent souvent et nous passons fréquemment à côté !

La deuxième réponse est un peu plus complexe. Elle fait intervenir la personnalité de celui qui veut toujours avoir raison.

Quand on cherche à imposer ses opinions, sa vérité, c'est en fait pour se positionner vis-à-vis des autres, pour être « quelqu'un » dans cette relation de communication, pour prouver que l'on existe. Cela démontre fréquemment un manque de confiance en soi !

Eh oui, si votre point de vue n'est pas retenu, vous vous sentez incompris, rejeté, nul, inutile, etc. Qui n'a jamais éprouvé un tel sentiment ?

Le fait d'insister pour imposer sa version, malgré les avis contraires, démontre également un manque de maîtrise de soi. On se laisse mener

par cet instinct de survie qui nous pousse à vouloir vaincre à tout prix et qui peut parfois nous entraîner jusqu'à la colère, voire à des réactions violentes que l'on regrette après bien sûr ... mais il est trop tard !

---

### Comment renoncer à vouloir toujours avoir raison ?

---

Non, la réponse n'est pas en ayant toujours tort !

Encore une fois, c'est une affaire de comportement par rapport à une situation particulière ; les réponses peuvent donc être multiples.

Voici quelques pistes :

Posez-vous la question : « *Qu'est-ce cela va changer que j'aie raison ou non ?* ». Combien de fois le simple fait de vouloir imposer sa raison bloque complètement une conversation. Si la controverse a lieu pour un point particulier qui n'a rien, ou peu, à voir avec le véritable sujet de la conversation, s'entêter ne fera qu'empêcher d'avancer. Si vous voulez avancer, lâchez prise et revenez au sujet principal.

Avez-vous vraiment compris ce que dit votre interlocuteur ? L'avez-vous simplement écouté en vous efforçant de le comprendre ?

Si ce n'est pas le cas, posez-lui des questions (pertinentes) pour qu'il précise sa pensée et peut-être, avec un peu de chance, change d'opinion tout seul !

Il est dangereux d'avoir des idées préconçues et de tenter de deviner les pensées de l'autre. Il ne faut pas partir sur les chapeaux de roue, car "vous croyez avoir compris que l'autre pense que..."

Dans tous les cas, faites preuve de confiance en vous, maîtrisez-vous.

Si nécessaire, comme le dit l'adage populaire : n'hésitez pas à mettre de l'eau dans votre vin. Concéder un peu de raison à l'autre flattera son ego et le rendra plus ouvert à vos arguments.

Pour faire changer d'avis quelqu'un qui n'est pas d'accord, utilisez la technique du doute. En posant des questions bien orientées, il est relativement facile d'amener une personne à remettre en cause certains aspects de ses certitudes initiales.

C'est à partir de ces points de doute que vous devez tenter de raccrocher vos propres arguments. Avec cette manière de discuter, vous obtiendrez un compromis. Non ! Mieux : un consensus.

Enfin, pourquoi ne pas reconnaître que vous avez tort, si votre interlocuteur le démontre ? Qu'y-a-t-il de mal à cela ? Se tromper est humain, n'est-ce pas ? Nous avons tous le droit à l'erreur. Répéter toujours les mêmes erreurs est la seule erreur à ne pas commettre !

*« Rien n'est plus dangereux que la certitude d'avoir raison. »*

### **Jacob François**

Et face à quelqu'un qui veut toujours avoir raison, comment agir ?

Les arguments sont exactement les mêmes, car finalement, il n'y a problème que si les deux interlocuteurs veulent avoir raison ! Lorsque vous cherchez une solution avec votre interlocuteur ne cherchez pas le compromis qui ne représente pas la meilleure solution possible. Cherchez plutôt une nouvelle solution développée en commun : le consensus. Les deux parties seront gagnante, personne ne sera contraint et c'est ensemble que vous créerez une nouvelle voie.

**En résumé** : Cultivez le doute et recherchez le consensus. Et n'oubliez jamais que dans une discussion il y a plus à prendre dans deux têtes que dans une seule (même si c'est la vôtre).



ASTUCE

# 7

## Méditez pour gérer le stress



La méditation n'est pas révolutionnaire, puisque cette pratique ancienne remonte à des milliers d'années.

Tous les éléments de la méditation comme la concentration, l'auto observation, le lâcher-prise ont de nombreux effets positifs psychologiques et physiologiques qui améliorent notre vie, notre état de santé général. Il s'agit d'une discipline apportant plus de sérénité et de joie au quotidien. Elle permet également de mieux gérer ses émotions et d'améliorer les états dépressifs. Elle diminue également de 40% la perception de la douleur.

Nous nous sommes tous déjà demandés comment trouver la sérénité intérieure pour être plus heureux. Notre vie quotidienne avec son lot de

responsabilités, de tâches à accomplir, de stress personnel et professionnel impacte profondément notre humeur. Il est alors fréquent de se sentir hors de contrôle de sa vie. La méditation est un moyen efficace pour gérer son état d'esprit et reprendre sa vie en main, sans avoir la sensation d'être dépassé par les événements.

De nombreuses recherches scientifiques confirment que 20 minutes par jour de méditation suffisent à modifier profondément notre cerveau. La mémoire et la concentration sont améliorées, les colères, le stress et l'anxiété disparaissent, nous apprenons à relativiser.

---

### Gérer son stress

---

Le stress est un phénomène naturel et nécessaire et nous ne pouvons bien sûr pas totalement l'éliminer, mais nous devons apprendre à vivre avec en le contrôlant.

Chaque moment de nos journées constitue un enchaînement de situations et de choix. Des choix tels que la tenue que nous devons porter, le repas que nous devons manger ou encore l'activité physique que nous exerçons. Ne pas succomber au stress est aussi un de ces choix que nous devons faire aussi souvent que possible. Si vous ratez votre train pour vous rendre au travail par exemple, il faut rationaliser et réaliser que se mettre à stresser et perdre son sang-froid ne sera d'aucune utilité. La seule attitude à adopter est d'attendre le train suivant (ou prendre un autre moyen de transport) ; stresser n'y changera rien et vous sera nuisible.

Le stress est une réaction physique à une situation incertaine et angoissante, à des contraintes imposées par l'environnement (bruit, travail, famille, argent ...). L'exposition à un stress excessif peut conduire à une série de troubles physiques tels que des maux de tête, de l'hypertension artérielle, des difficultés à respirer, des douleurs à

l'estomac, une transpiration abondante, fatigue, insomnie et variation du poids. Sur le long terme et à haute dose, le stress peut s'avérer très nocif pour la santé et l'espérance de vie.

Les philosophes grecs (les stoïciens) l'avaient déjà compris et prônaient ce détachement nécessaire par rapport aux événements extérieurs (qui ne dépendent pas de nous et auxquels nous ne pouvons rien changer), afin de vivre heureux et atteindre l'ataraxie (l'absence de trouble et de passion, la tranquillité et la paix intérieure).

[Le repos est absolument nécessaire et permet d'instaurer un certain équilibre dans la vie.](#)

Apprenez à maîtriser votre stress et garder votre calme en toutes circonstances pour être en meilleure santé et plus heureux, bien dans votre corps et votre esprit. Si vous êtes concerné par le stress, commencez par vous poser la question suivante :

---

[Que puis-je faire lorsque je suis stressé ?](#)

---

Il faut d'abord commencer par identifier la cause de ce stress. Cela peut provenir de questions de santé, de la vie sociale, des relations avec la famille, les amis ou le conjoint ou des problèmes d'argent. Une fois le problème identifié, vous pourrez y chercher une solution, mieux vous organiser et prévoir moins de tâches à faire par exemple, si le problème vient du fait que vous êtes surmené.

### Nous devons tous nous accorder davantage de temps.

Nous devons accepter le fait que les problèmes font partie de la vie et que nous en rencontrerons tout au long de notre existence. Ces erreurs ont également une dimension positive, car elles nous permettent d'apprendre et nous pousse à nous dépasser.

Les problèmes auront souvent tendance à se transformer en stress, mais vous devez ne pas désespérer et les transformer en solutions. Il ne faut pas le négliger, car les diminuer au maximum est l'une des conditions *sine qua non* au bonheur et à la tranquillité d'esprit.

Pour agir contre le stress, rien de mieux que le sport notamment. En effet, il est scientifiquement prouvé que le cortisol - l'hormone du stress - peut être éliminé par le sport.

Ainsi, en combinant une attitude positive et une pratique régulière du sport, vous devriez parvenir à faire grandement diminuer votre stress et donc à vous sentir mieux dans votre corps et votre esprit.

### La méditation de pleine conscience (ou *Mindfulness*)

#### Définition

La pleine conscience est la qualité de conscience qui émerge lorsqu'on tourne intentionnellement son esprit vers le moment présent. C'est l'attention portée à l'expérience vécue et éprouvée, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non) et sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis).

La pleine conscience peut être décomposée en trois attitudes fondamentales.

1. La première est une ouverture maximale du champ attentionnel, portant sur l'ensemble de l'expérience personnelle de l'instant, autrement dit, tout ce qui est présent à l'esprit, minute après minute : perceptions du rythme respiratoire, des sensations corporelles, de ce que l'on voit et entend, de l'état émotionnel, des pensées qui vont et viennent.
2. La seconde est un désengagement des tendances à juger, à contrôler ou à orienter cette expérience de l'instant présent ;
3. Enfin, la pleine conscience est une conscience « non élaboratrice », dans laquelle on ne cherche pas à analyser ou à mettre en mots, mais plutôt à observer et à éprouver.

L'état de pleine conscience représente une modalité de fonctionnement mental qui peut survenir spontanément chez tout être humain. Différents questionnaires validés permettent d'évaluer les aptitudes spontanées à la pleine conscience ; l'un des plus étudiés, le MAAS (pour *Mindful Attention Awareness Scale* ou échelle d'évaluation de la pleine conscience) a été récemment validé en français par le Psychologue Joël Billieux et ses collègues de l'Université de Genève.



Il propose des questions telles que : « *Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentif(ve) ou parce que je pense à autre chose* » ; « *J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent* » ; « *J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet* ». Ces questions explorent nos capacités de présence ou d'absence (par distraction, préoccupation ou tension vers un objectif) à tout ce que nous faisons. Mais l'aptitude à la pleine conscience peut aussi se cultiver : de nombreux bénéfices semblent être associés à cet « entraînement de l'esprit » que l'on nomme méditation de pleine conscience.

---

### Mise en pratique

---

Après la théorie, passons à présent à la pratique !

Trouvez un moment de répit à la maison ou au travail. Asseyez-vous dans une position confortable et ralentissez votre respiration.

Acceptez toutes les pensées qui vous viennent à l'esprit. N'essayez pas de les sélectionner. N'essayez pas d'en éloigner certaines ni de vous accrocher à d'autres.

Dans le cas où vous émettez un jugement sur vous-même (« *Je suis exécration* ») ou sur l'exercice (« *C'est stupide* »), observez simplement votre jugement et respirez ici et maintenant. Vous découvrirez peut-être que vous avez des pensées positives ou négatives. Observez leurs allées et venues sans émettre de jugement.

Exercez-vous pendant cinq minutes. En répétant l'exercice, cela deviendra plus facile.

La mise en pratique de la pleine conscience permet, au fil du temps, d'acquérir une habitude de conscience de soi. En prenant conscience de

vos sentiments et de vos pensées au moment même, vous pourrez déterminer les situations qui déclenchent des sentiments désagréables tels que la contrariété, le ressentiment ou la crainte. Par exemple, si vous prenez conscience de votre mauvaise humeur dans certaines situations professionnelles, vous pourrez prendre plus facilement le contrôle de vos pensées et de vos émotions dans ces moments-là.

La pratique de la pleine conscience peut aussi vous permettre d'atteindre un meilleur contrôle de votre attention, ce qui peut vous aider à travailler plus efficacement. Finalement, votre présence d'esprit au moment même vous permet de participer totalement aux moments heureux de votre vie.

Je vous recommande de vous initier à d'autres techniques de méditation pour pouvoir diversifier vos séances et, par la même occasion, opter pour la méthode qui répond le mieux à vos besoins.

**En résumé** : Toutes ces méthodes ne sont bien entendu que des initiations à la méditation. La méditation est bien autre chose. Elle se pratique sans but, sans recherche de bien-être. Mais ce n'est pas le propos de ces quelques pages qui ne prétendent pas à l'éveil mais simplement à contribuer au mieux-être. **Lisez moins sur le sujet et pratiquez, méditez !**

### ***Revoir mes vidéos :***

« Enso : invitation à la méditation » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/qXYTNJsDPf4>

« Comment méditer en effectuant ses tâches ménagères ? » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/RXXsK2nM8pw>

ASTUCE

# 8

## Dormez au moins 6 heures par nuit



De bonnes nuits de sommeil participent à notre état mental quotidien et nous permettent d'être davantage ouverts au bonheur. L'esprit reposé est prédisposé au bonheur. Des chercheurs de l'*Université de Berkeley en Californie* ont conclu qu'un repos suffisant permettait de développer une attitude positive.

Une personne sur trois souffre de troubles du sommeil. Plusieurs enquêtes montrent que plus de 30% des personnes ne trouvent pas le temps de dormir les 6 à 8 heures conseillées par les spécialistes et 58 % d'entre eux se trouvent souvent fatigués ! De plus, les soucis financiers, les problèmes familiaux, le stress troublent régulièrement nos nuits. « Dormir comme un ange » n'est donc pas facile. Le recours aux petites pilules pour dormir est de plus en plus fréquent, alors que dans bien des cas, une bonne hygiène

de vie peut permettre de retrouver un sommeil réparateur et nos aptitudes à l'action, aux plaisirs et au bonheur. Le sommeil est le véritable thermostat du bonheur.

### Quelques petits conseils bénéfiques pour bien dormir

- Evitez les excitants quelques heures avant le coucher (alcool, cigarettes, café, thé, sport intensif) ;
- Relâchez les tensions de la journée en inspirant profondément ;
- Laissez les bagages encombrants, problèmes, soucis, etc. ;
- Revivez les événements heureux de la journée, les petits moments de tranquillité, d'émerveillement ou de bonheur ;
- Evitez les siestes d'une durée dépassant une demi-heure dans la journée ;
- Méditez avant de vous coucher ;
- Couchez-vous et levez-vous à la même heure si possible.

Si vous possédez un Smartphone, téléchargez l'application « *Sleep Cycle* » pour organiser au mieux vos cycles de sommeil.

### Composition d'un cycle de sommeil

Pour étudier le sommeil, les laboratoires spécialisés procèdent à des polysomnographies. Cette méthode mesure à la fois les ondes cérébrales par électroencéphalogramme (EEG), les mouvements oculaires par électro-oculogramme (EOG), le rythme cardiaque par électrocardiogramme, les mouvements et activités musculaires par électromyogramme. Une nuit de sommeil est décomposée en plusieurs cycles qui durent de 90 à 110 minutes selon les individus.

Le sommeil est divisé en deux grandes phases : le **sommeil lent** et le **sommeil paradoxal**.

Le sommeil lent correspond à la période de récupération de la fatigue physique, c'est aussi le moment où l'hormone de croissance est sécrétée. Cette phase est composée de trois stades :

**Stade 1** : il s'agit de la phase d'endormissement. Elle est caractérisée par une réduction de la vigilance, du tonus musculaire et de la fréquence cardiaque.

**Stade 2** : il est caractérisé par une plus grande perte de conscience, mais la personne est encore très sensible aux stimuli extérieurs.

**Stade 3** : il s'agit d'un sommeil profond qui correspond à environ 25 % du sommeil total chez l'adulte. C'est la phase de sommeil qui permet la plus grande récupération.

Le sommeil paradoxal constitue la seconde phase d'un cycle de sommeil. Il correspond à la récupération de la fatigue nerveuse et favorise la concentration et la mémorisation. C'est également le moment des rêves. Il est difficile de se réveiller à ce stade, le sommeil est très profond et le corps est presque paralysé pour éviter de se blesser pendant nos rêves.

La proportion de sommeil lent est plus importante en début de cycle de sommeil, tandis que celle de sommeil paradoxal est plus longue en fin de nuit et juste avant le réveil naturel. À la fin d'un cycle de sommeil, c'est-à-dire à la fin du sommeil paradoxal, le dormeur peut soit se réveiller, soit démarrer un nouveau cycle.

| CARATERISTIQUES  | EVEIL   | SOMMEIL LENT  | SOMMEIL PARADOXAL  |
|--|---|---|--|
| <br><b>Activité cérébrale</b><br>Electroencéphalogramme | <br>Activité rapide                            | <br>Activité de plus en plus lente et ample | <br>Activité rapide                           |
| <b>Mouvements oculaires</b><br>Electro-oculogramme   | <br>Yeux ouverts, mouvements oculaires rapides | <br>Yeux fermés, pas de mouvement oculaire   | <br>Yeux fermés, mouvements oculaires rapides |
| <b>Tonus musculaire</b>  | <br>Tonus musculaire important                | <br>Tonus musculaire réduit                 | <br>Tonus musculaire absent<br>Paralysie     |
| <br><b>Electrocardiogramme</b>                        | <br>Rapide, régulier                         | <br>Lent, régulier                        | <br>Rapide, irrégulier                      |
| <br><b>Respirogramme</b>                              | <br>Rapide, irrégulier                       | <br>Lent, régulier                        | <br>Assez rapide, irrégulier                |
| <b>Capacité d'éveil</b>  |   | Stade 2 - Réveil facile<br>Stade 3 - Réveil très difficile  | Réveil difficile   |

Différentes caractéristiques des phases de veille et de sommeil

### Les 11 principaux bienfaits du sommeil sur la santé

Une bonne nuit de sommeil est l'un des remèdes les plus efficaces qui soit. Elle vous apporte plus d'énergie, vous aide à gérer votre stress et accroît votre bien-être en général. Votre système profite également d'un nombre incalculable de bienfaits lorsque vous dormez durant les 7 à 8 heures recommandées par les experts. Dormir moins affecte négativement toutes les fonctions de votre corps, de la mémoire à votre humeur, et accroît les risques d'incidents cardiaques.

Si vous n'êtes toujours pas convaincu, voici les 11 principaux bienfaits du sommeil sur la santé.

#### Le sommeil garde votre cœur en bonne santé.

Le manque de sommeil augmente vos chances de passer beaucoup de temps dans le cabinet d'un cardiologue. **Vous priver régulièrement de sommeil peut engendrer une augmentation des hormones du stress comme le cortisol** (vu plus haut). Une telle hausse oblige votre cœur à travailler plus fort, n'obtenant plus du coup tout le repos dont il a besoin.

#### Il prévient la prise de poids.

**Une bonne nuit de sommeil ne vous fera pas nécessairement perdre du poids, mais peut vous aider à ne pas en prendre.** Le manque de sommeil augmente la production de **ghréline**, une hormone qui stimule l'appétit. En ayant moins d'énergie et en étant davantage sujet au stress, le manque de sommeil réduit votre capacité à résister à votre envie de malbouffe.

### Il diminue les risques d'accident de la route.

Comme le manque de sommeil affecte votre concentration et votre temps de réaction, conduire un véhicule en état de fatigue peut s'avérer presque aussi dangereux que de conduire en état d'ébriété. Des recherches confirment que les personnes qui ne dorment que 6 à 7 heures par nuit ont deux fois plus de chances d'être impliquées dans un accident que les personnes qui dorment au moins 8 heures par nuit. Si vous dormez moins de 5 heures par nuit, vos risques d'être impliqué dans un accident de la route quadruplent.

### Le sommeil renforce votre système immunitaire.

Vous voulez prévenir les blessures et avoir moins d'arrêts maladie ? Prenez l'habitude de bien dormir pour garder les cellules de votre système immunitaire en état d'alerte. Un sommeil de qualité rend également les traitements et les vaccins plus effectifs.

### Il empêche votre cerveau de « frire ».

Si une bonne nuit de sommeil est liée à un haut niveau de concentration et de rendement des fonctions cognitives, une seule nuit blanche et vous vous sentirez inefficace et désorienté le jour suivant. Votre mémoire n'est pas aussi vive qu'à l'habitude et tout ce que vous faites l'est au ralenti. Vous êtes davantage sujet à commettre des erreurs au travail, mais moins alerte pour le réaliser et les corriger.

---

### Messieurs, il enflamme votre vie sexuelle.

---

Un sommeil de qualité garde votre niveau de testostérone élevé, prévient les problèmes érectiles et vous assure que vous ne serez jamais trop fatigué pour faire l'amour. Des recherches démontrent que les hommes qui dorment moins de 6 heures par nuit ont moins de testostérone et une telle baisse fait automatiquement chuter les pulsions sexuelles.

---

### Il peut prévenir les maux de tête.

---

Si le stress vous donne des maux de tête, bien vous reposer vous aidera à les prévenir. Le manque de sommeil joue un rôle sur votre capacité à gérer le stress et l'anxiété, deux facteurs pouvant entraîner des migraines.

---

### Il vous garde en forme pour votre entraînement sportif.

---

Une nuit de sommeil de qualité est comme un supplément naturel, améliorant votre vitesse, votre coordination, votre temps de réaction et votre récupération musculaire. Un manque de sommeil, même à court terme, vient chambouler tous ces facteurs.

---

### Il renforce votre bonne humeur.

---

Rappelez-vous la dernière fois que vous avez très bien dormi : vous vous êtes probablement réveillé de bonne humeur, rempli d'énergie, moins susceptible de voir les petits défis du quotidien se transformer en sources de colère et de frustration. Le manque de sommeil vous rend plus vulnérable au stress et à l'anxiété, vous empêchant de bien dormir la nuit suivante et créant rapidement un cercle vicieux. Évitez le tout en vous mettant tout simplement au lit à une heure raisonnable tous les soirs. Réveillez-vous toujours à la même heure si vous le pouvez. La régularité

de l'heure du réveil est un bon paramètre d'efficacité, de concentration et de mise en route pour la journée.

---

Le sommeil augmente votre seuil de tolérance à la douleur.

---

Si vous voulez être plus tolérant à la douleur, dormez davantage. Dans une étude de 2012 du journal *Sleep*, le groupe qui dormait en moyenne 9 heures par nuit pouvait soutenir la douleur jusqu'à 25 % plus longtemps que le groupe qui ne dormait en moyenne que 7 heures par nuit.

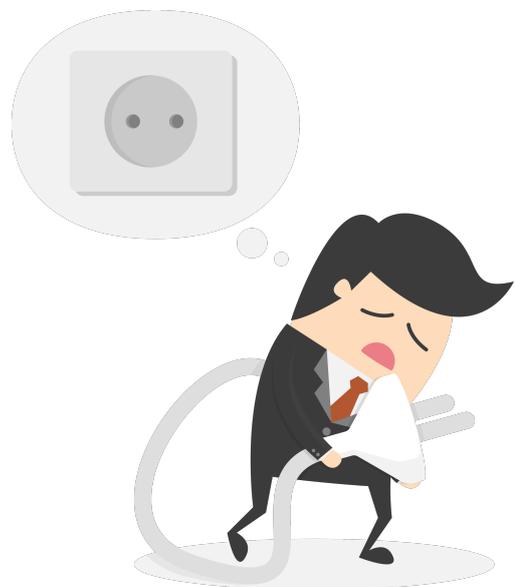
---

Il a une incidence sur vos relations interpersonnelles.

---

Si le manque de sommeil peut vous rendre plus irritable et de mauvaise humeur, il n'est pas surprenant que les personnes qui dorment peu soient davantage sujettes à la discorde, leur capacité à éprouver de l'empathie étant particulièrement affectée.

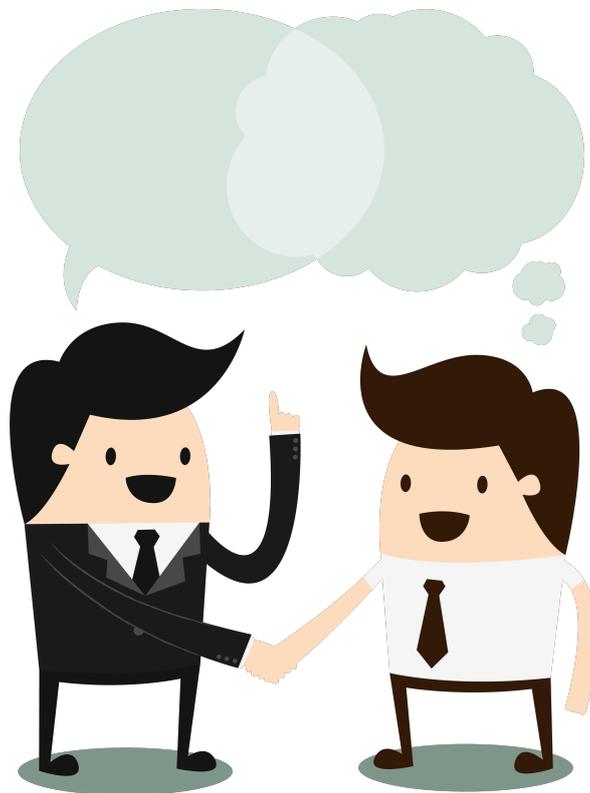
**En résumé** : Dormez de 6 à 8 h par nuit pour améliorer votre santé et votre point de vue sur la vie !



ASTUCE

# 9

## Entourez-vous d'amis



Etre entouré d'amis sincères et aimants favorise le bonheur. L'amitié est une relation de confiance confortable. Aristote nous dit : *"L'amitié est ce qu'il y a de plus nécessaire pour vivre, car sans amis, personne ne choisirait de vivre, eût-il tous les autres biens "*.

En effet, il n'existe pas de bonheur solitaire, car il ne se concrétise que dans le partage. Il suffit d'avoir été seul au restaurant ou d'être resté isolé lors d'une soirée pour le comprendre. Nous éprouvons alors une sensation épouvantable d'isolement mêlée à un sentiment de frustration et la tristesse nous envahit.

L'humain a besoin de relations sociales pour s'épanouir ; nous avons besoin les uns des autres. L'homme crée des liens durant toute sa vie

(liens familiaux, amicaux, de voisinage, professionnels, Facebook). L'homme heureux a besoin d'amis parce que le bonheur consiste à aimer et être aimé.

Sans amis, même les expériences les plus extraordinaires deviennent fades, car nous avons un besoin impérieux de partager. Les sensations ressenties même dans des situations ordinaires lorsque l'on est entouré d'amis sont multipliées.

Mais attention, choisissez bien vos amis car certains sont nocifs car il y a de fortes chances pour que la fréquentation de personnes dites « négatives », c'est-à-dire naturellement tournées vers la critique et la dérision, vous rendent à votre tour, par effet de miroir, négatif.

Il est nécessaire de prendre conscience de l'influence que certaines personnes de votre entourage exercent sur vos habitudes et vos rituels car malheureusement cela finit par créer VOTRE réalité. Vivez-vous inconsciemment par procuration, sous le couvert de personnes influentes ayant un caractère plus fort que vous, une identité dominante ou vivez-vous vraiment pour vous-même ? Posez-vous honnêtement cette question très importante.

Accomplir vos objectifs vous demande de ne pas vous laisser influencer par des personnes peu enthousiastes allant à l'encontre de vos valeurs et de vos objectifs.

Pour ce faire, *Jim Rohn* suggère de donner une note à vos amis en utilisant cette échelle de valeur très pertinente :

- Entre 0 et 5, ces personnes sont trop souvent négatives, elles ont peu d'ambition, se plaignent presque par habitude ou rabaissent les autres méchamment, afin de dominer. Ne les fréquentez plus ou limitez prestement leur fréquentation !

- De 6 à 7. A ce niveau, nous trouvons des personnes qui peuvent être dans une mauvaise passe ponctuelle. Elles peuvent donc avoir besoin d'aide ; aidez-les à repasser au-dessus de 7, mais ne perdez pas toute votre énergie à le faire ;
- De 8 à 10, vous aurez la chance de croiser à ce niveau les personnes qui vous boostent, vous motivent, qui sont derrière vous quand vous entreprenez quelque chose. Leur attitude enjouée et leur approche positive des choses vous apportent régulièrement de l'énergie, de l'entrain, de la confiance. La fréquentation de ces personnes permet d'entrevoir la vie sous un angle printanier par lequel les solutions fleurissent à chaque instant. Il est très facile de les reconnaître, elles sont animées par un optimisme porteur et fédérateur.

Votre objectif personnel, mais également pour votre cercle d'influence, sera donc d'être au-dessus de 7. Si vous avez suivi (ou allez le faire) ce conseil, alors vous ne rencontrerez pas trop de difficultés à savourer la compagnie de ces personnes qui échangent de l'énergie.

Nous avons tous des amis et amies, en tout cas je vous le souhaite sincèrement. Avez-vous pensé à ce qu'est un(e) véritable ami(e) ? Pourquoi voulons-nous tant nous faire des amis aujourd'hui ? Depuis la relation amicale jusqu'à l'ami intime, combien de sortes d'amis existe-t-il ? Voyons d'abord ce qu'est l'amitié véritable.

---

### L'amitié véritable

---

L'amitié est une relation de sympathie, un sentiment d'attachement, d'affection entre deux personnes en dehors des relations familiales (les liens du sang) et de l'attirance sexuelle.

À la question qu'est-ce qu'un véritable ami, la majorité des réponses sont du genre : « Quelqu'un en qui j'ai toute confiance », « Quelqu'un qui

m'écoute et ne me juge pas », « Quelqu'un à qui je ne me sens pas obligé de mentir ». Ces réponses ont un dénominateur commun : le besoin de se confier à un autre, tel que l'on est.

Être écouté, aidé, pouvoir être soi-même, sans arrière-pensée de domination ou de séduction, sont en effet quelques-uns des ingrédients d'une amitié véritable.

Pour qu'une relation amicale soit solide, il est fondamental que les personnes soient naturelles, disponibles, qu'elles osent se dire les choses en face... Pas besoin de préciser que les vraies amitiés ne sont pas toujours un océan de tranquillité. Les tempêtes peuvent exister. C'est la raison pour laquelle l'amitié se fonde aussi sur l'acceptation du conflit, sans pour autant se remettre en cause. Les disputes, déceptions et trahisons font aussi partie des relations amicales. La littérature et le cinéma y puisent leur inspiration.

Lorsque l'on se trouve avec un ami, on se sent à l'aise, on n'a pas besoin d'être sur la défensive, on peut être soi-même : drôle, triste, fou, coléreux, joyeux, selon son humeur, sans se préoccuper de l'image que l'on donne de soi.

Être un ami, c'est accepter que l'autre soit également lui-même, dans sa personnalité, dans ses différences, dans ce qui le rend unique. En fait, c'est notre singularité qui nous rapproche. Qui n'a pas dit un jour : « Ce que j'aime chez lui, c'est qu'il est différent des autres ».

*« L'ami, c'est celui qui me fait sortir de moi-même, de ma famille, de mon entourage, qui me détourne de ce qui me semble trop familier... »*

*Jean-Bertrand Pontalis (Le songe de Monomotapa – Gallimard).*

Aussi étrange que cela puisse paraître, nous nous sentons parfois plus proche de nos amis que de notre famille. En fait, cela n'a rien de choquant.

Être soi, c'est aussi conserver sa liberté et son indépendance, même dans les relations fortes comme l'amour.

---

### Des amis sur Internet

---

Avec Internet, il n'a jamais été aussi facile et tentant de se faire des amis.

Cependant, le risque est de privilégier la quantité à la qualité, ainsi que l'aspect superficiel que ces relations peuvent avoir. Sans parler des risques des « mauvaises rencontres », mais elles existent aussi dans la vie de tous les jours.

Je connais des personnes pour qui Facebook s'est converti en une extension de leur vie, c'est un endroit où ils s'adressent au monde entier, aussi bien en public qu'en privé, sans pudeur. Il semble qu'accumuler un grand nombre de contacts soit une manière de se sentir socialement supérieur, mieux accepté et que cela renforce l'auto estime. Mais n'oublions pas qu'avoir des amis sur Facebook, c'est la même chose que d'être riche au Monopoly !

Il est évident que la recherche de l'authenticité d'une amitié sur Internet est encore plus compliquée que dans la vie courante, par la nature même de la relation qui reste généralement épistolaire. Cependant, dans les forums, les « chats » et les réseaux sociaux (Facebook, Twitter et autres), nombreux sont ceux qui disent établir des amitiés réelles qui les rendent heureux.

Je pense que si l'on établit une amitié véritable avec quelqu'un, peu importe son origine (Internet, une boîte de nuit, un lieu de travail...) ce ne sont que des lieux et moyens de communication de plus. Internet peut même s'avérer être très pratique dans certaines occasions, comme dans le cas des personnes qui vivent dans des zones retirées ou isolées, ou

encore pour entrer en contact avec des personnes habitant des pays éloignés...

---

### Comment reconnaître un(e) ami(e) véritable ?

---

Je cite la Psychologue Noémi Balada :

*L'amitié vraie et durable est celle qui se nourrit de trois aspects fondamentaux :*

- La connaissance et le respect mutuel, c'est-à-dire dédier du temps et des efforts à écouter l'autre pour connaître sa personnalité, ses particularités, et pouvoir ainsi respecter ses points de vue ;*
- La communication, qui permet d'échanger des opinions et des expériences vécues, et aussi vaincre les difficultés et les malentendus ;*
- Le soutien et l'appui mutuels, s'occuper de l'autre, savoir qu'il est là, et que nous sommes là s'il a besoin d'aide ou si nous avons besoin de son aide.*

---

### Prenez soin de vos relations

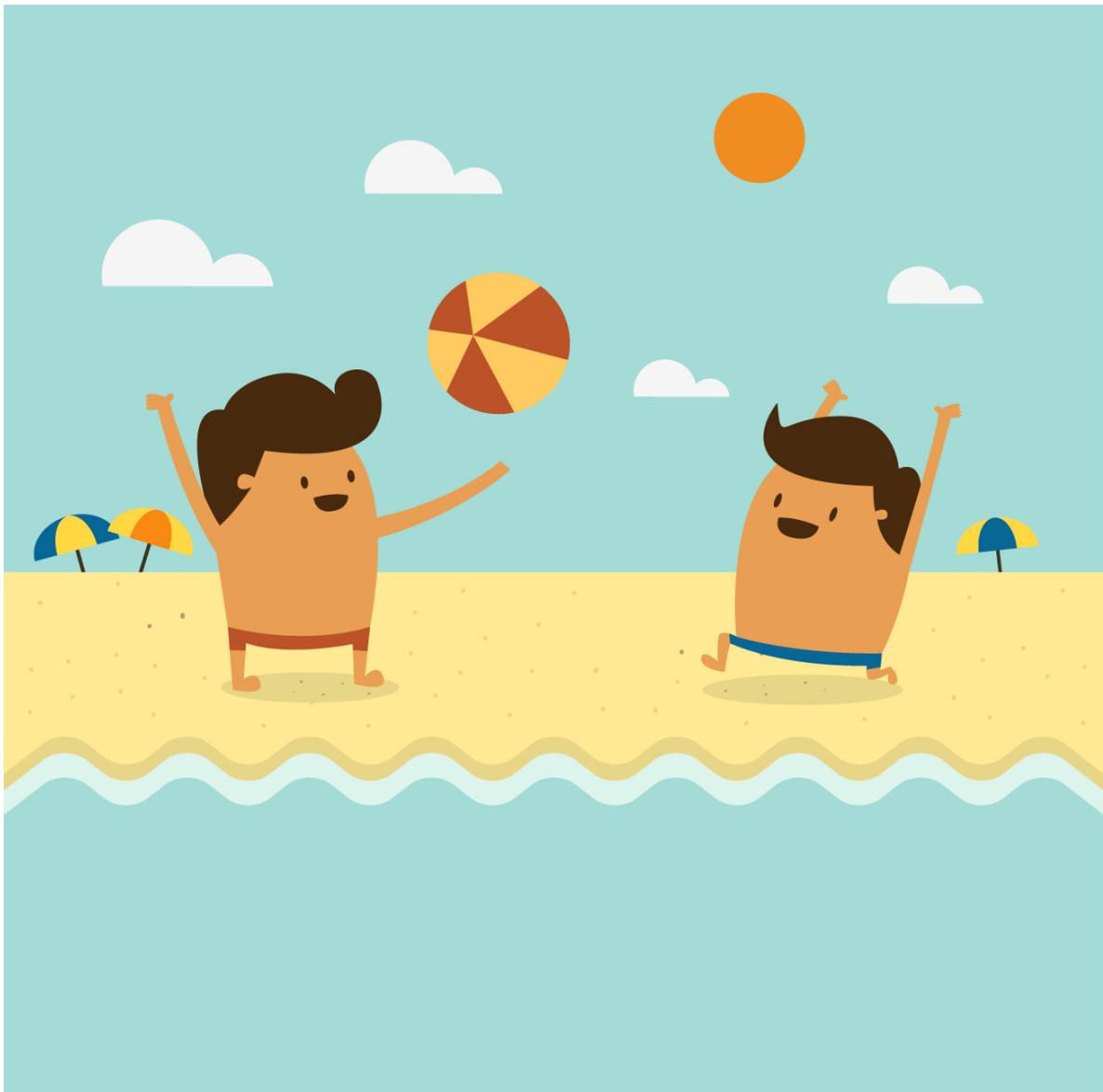
---

Les gens heureux s'entourent de leur famille et de leurs amis. Une étude japonaise publiée l'année dernière a démontré que les expériences heureuses des participants impliquaient souvent l'interaction avec une personne. Les gens heureux sont proches d'au moins deux ou trois personnes faisant partie de ces catégories : un partenaire, un ami ou un parent. La meilleure façon d'améliorer une relation est d'y investir temps et énergie.

**En résumé :**

1/ Choisissons nos amis, ceux qui nous veulent du bien.

2/ Cultivons nos amitiés, elles nous sont bénéfiques. Elles nous aident à avancer et à nous sentir nous-mêmes. Elles font partie du bonheur quotidien.



ASTUCE

# 10

Souriez et riez



En 1980, le Psychologue Robert Zajonc publia une étude sur les effets émotionnels du sourire. Il en conclut que le sourire modifie l'état d'esprit et a des effets directs sur certaines activités du cerveau associées au bonheur. Le fait de sourire augmente la synthèse de la dopamine qui apporte du bien-être, régularise l'humeur et supprime l'anxiété.

Les expressions de notre visage (dont le sourire) ne reflètent pas uniquement nos émotions, mais elles les provoquent également.

Quant au rire, il cumule les effets bénéfiques du sourire et une amélioration considérable de l'état de santé général. Il libère des endorphines, permet de mieux respirer, il possède des vertus anti-stress,

il stimule de nombreux muscles du visage, des abdominaux, mais également des membres. Il est également, comme le sourire, un facilitateur de relations humaines. En effet, lorsque quelqu'un éclate de rire, nous avons tous tendance à nous retourner et à sourire spontanément.

Rire ne vous rend pas plus immature. Ce n'est pas parce que vous êtes adulte que vous n'avez plus le droit de rire et j'espère que vous en êtes conscient. Osez rire et surtout ne vous limitez pas, c'est un signe de bonne santé.

Citons à présent quelques bienfaits du rire.

---

### #1. Anti-stress

---

Vous êtes de nature à stresser facilement ? Le rire est un antidote naturel contre le stress. Lorsque l'on rit, on sécrète des endorphines. Ce sont des hormones qui présentent des propriétés antalgiques : elles réduisent la production d'adrénaline et de cortisol générés par le stress.

Rire nous permet de bien oxygéner notre cerveau et est un relaxant musculaire. Car la contraction du diaphragme stimule les organes à proximité : foie, estomac, intestin... Votre visage, cou, abdomen et bras sont plus décontractés.

---

### #2. Réducteur d'anxiété, d'insomnie et de dépression

---

Si vous souffrez de migraines, que vous êtes dépressif, insomniaque ou encore anxieux, le rire peut améliorer votre état !

### #3. Renforcement du système immunitaire

Vous savez, ce petit truc qui vous empêche de tomber malade ou qui lutte contre les infections, qu'on appelle le système immunitaire. En revanche, l'anxiété, la dépression et la colère affaiblissent le système immunitaire. Le rire accroît le taux d'anticorps dans les muqueuses du nez et les voies respiratoires. Il permet également de mieux résister aux cancers. L'alimentation, le sport et le rire forment un trio du tonnerre contre bon nombre de maladies ; j'espère que vous en prenez soin.

### #4. Exercice physique

20 minutes de rire apportent autant, voire plus, qu'une séance de jogging en termes de sensation de bien-être. D'après le Dr William Fry, 1 minute de rire équivaut à 10 min d'aviron. Il sollicite de nombreux muscles et permet de masser les organes de l'abdomen. Et vous qui cherchiez à faire vos 30 min de sport par jour, RIEZ !

### #5. Réducteur de tension artérielle et de trombose

Le rire améliore la circulation du sang, ainsi que l'oxygénation du cœur, ce qui permet de réduire les risques de caillots. De plus, d'après certaines expériences, la tension artérielle serait plus basse après quelques minutes de rire.

Il réduirait également les risques de maladies cardio-vasculaires, comme l'infarctus du myocarde.

### #6. Réducteur de douleur

En riant, on sécrète des endorphines. Ces dernières permettent d'atténuer la douleur (un peu comme la morphine). On parle même maintenant de

rire thérapeutique. Si vous avez un malade dans votre entourage, faites-le rire ! Le rire augmente le seuil de résistance à la souffrance.

### #7. Augmente la confiance en soi et la positivité

Si vous arrivez à rire en public et à vous affranchir de vos inhibitions, alors vous prendrez confiance en vous et vous deviendrez plus sociable. Riez chaque matin et vous serez de meilleure humeur. Pourquoi ne pas créer chaque matin un rituel du rire ?

Il est important de savoir se moquer de soi-même, de ses erreurs, car cela nous permet d'être plus à l'aise. Pratiquez la dérision !

### #8. Développeur de relations

Le rire abat les barrières. Il vous permet de faire partie d'un groupe bien plus facilement et de nouer des relations.

Reconnu comme un facteur de bonne santé, les spécialistes recommandent environ 10 min minimum de rire par jour. La moyenne se situe hélas à 1 min.

**Astuce** : Regardez des films ou des spectacles comiques si votre moral est en berne.

**En résumé** : Riez simplement et souriez le plus souvent possible. Vous serez plus enclins au bonheur.

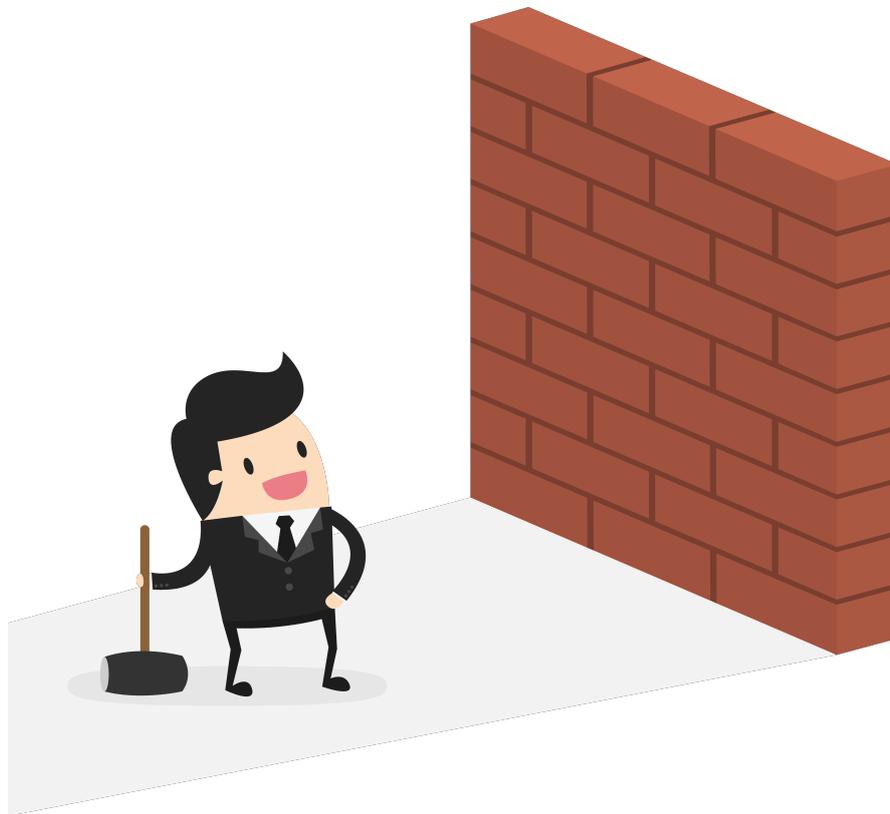
### **Revoir ma vidéo :**

« Comment transformer ses journées en jours heureux avec le sourire ? »  
en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/Knj9tguT3kw>

ASTUCE

# 11

## Restez ouvert et tolérant



Développer une pensée tolérante, souple et ouverte au monde, revoir ses schémas de pensée en modifiant ses comportements permettent de se sentir plus heureux.

La tolérance de l'imperfection et le respect de l'autre permettent d'éradiquer les pensées négatives qui ne sont souvent que des réflexes sans réflexion.

L'acceptation de la différence favorise la curiosité et l'enrichissement mutuel, alors que le rejet systématique engendre des sentiments haineux.

Nous avons souvent tendance à nous voiler la face à l'égard du temps qui passe. A croire que nous pourrions revenir sur des moments passés ou, au

contraire, que le futur sera forcément meilleur, alors même que nous ne mettons rien en œuvre dans le présent pour améliorer notre situation.

Il faut regarder la vérité en face : le temps est comme un train qui ne va que dans une seule direction et ne s'arrête jamais. Certes, il y a toujours des gares, mais ce ne sont jamais les mêmes, on ne passe qu'une seule fois par chacune d'elles. Donc, avant la gare d'arrivée, pensez à rester tolérant et ouvert au monde, et surtout profitez pleinement du voyage !

L'avenir est incertain et quoi qu'il en soit, les moments passés n'existent plus que dans nos souvenirs. A la fin de votre vie, vous n'aurez plus la chance de découvrir d'autres cultures, d'autres pays, de nouvelles personnes. Vous n'aurez plus le temps de vous ouvrir aux autres et de vous enrichir de leur façon de voir le monde.

L'avenir n'est pas forcément meilleur malgré l'adage « cela ira mieux demain » et le temps perdu ne se rattrape pas comme le dit la chanson. **Nous ne pourrions jamais rattraper les moments que nous avons manqués.**

Albert Einstein avait soutenu dans la théorie de la relativité : « *Mon temps et ton temps ne sont pas les mêmes si nous avançons différemment.* ».

Choisir de maîtriser son temps, en prenant davantage de temps pour soi et pour les autres sont aussi des manières de vivre plus intensément. La vie n'est pas si courte lorsque l'on prend le temps de la vivre.



On ne découvre les vertus de la tolérance que lorsque l'on observe son contraire (la haine, le rejet, la colère).

Nous ne pouvons certes pas prévoir l'avenir, mais nous pouvons travailler au présent pour qu'il soit radieux.

Soyez dès aujourd'hui dans la pensée tolérante et la souplesse d'esprit. Cette attitude vous aidera à construire la personne que vous rêvez d'être demain !

**En résumé :**

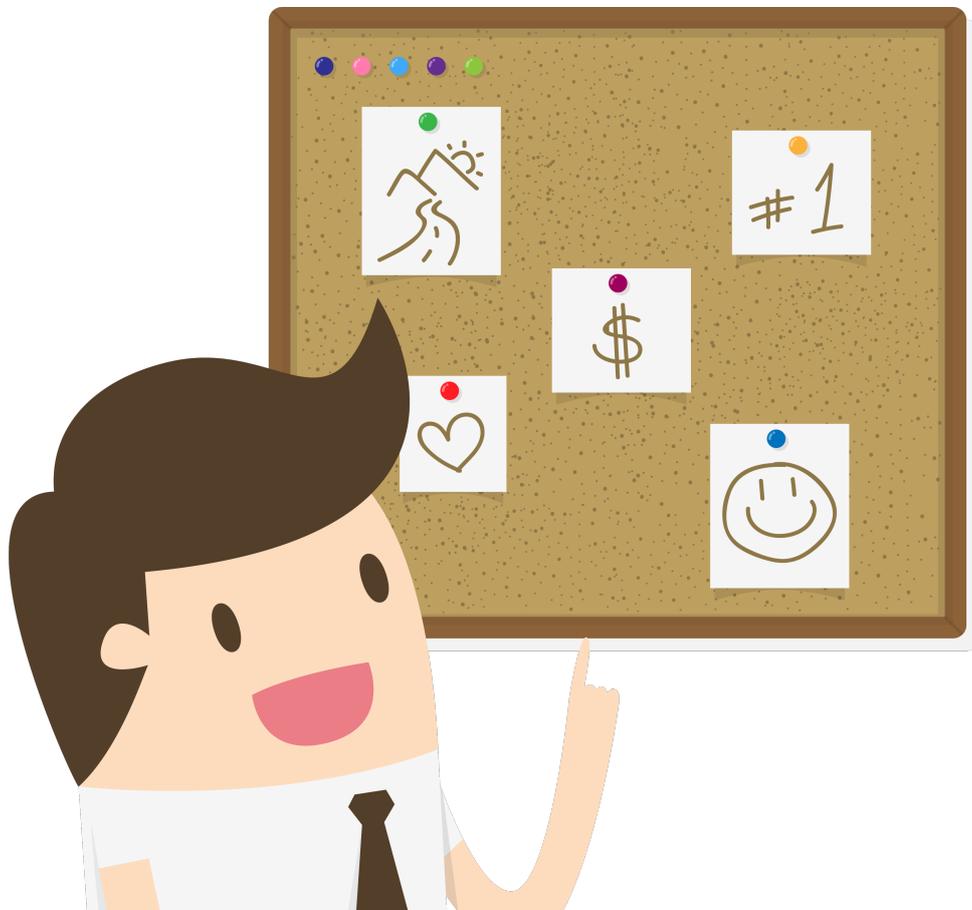
1-Tolérer c'est comprendre l'autre et, quand on comprend, on ne juge plus.

2- « Foutez la paix » aux autres, laissez-les libres de vivre comme ils l'entendent du moment qu'ils ne vous causent pas de tort.

ASTUCE

# 12

## Faites-vous plaisir



Se prodiguer quelques petites attentions dans la journée, se récompenser, s'occuper de soi favorise le bonheur et l'estime de soi.

En effet, éprouver du plaisir calme le stress et améliore globalement notre humeur. Notre corps libère de la dopamine, hormone du bonheur, ce qui entraîne une sensation agréable.

L'art de se faire plaisir revient à savoir savourer de petits riens, à ouvrir les yeux sur le monde qui nous entoure. Nous pouvons, dans nos pays, savourer chaque jour le fait d'avoir un foyer, de manger à notre faim,

d'avoir la possibilité d'observer avec délectation un coucher de soleil, la nature, etc., ...

Il est aussi possible de programmer des petites récompenses après un travail intense, une tâche ingrate ou ardue. Cela permet d'être davantage motivé et de se remercier.

Le bonheur se rencontre dans de petites choses simples, il suffit pour cela de rester ouvert, d'observer, de savourer, de rester attentif.

Se faire plaisir développe l'estime de soi et renforce notre relation positive à nous-mêmes. Les petits moments de plaisir quotidiens donnent une nouvelle saveur à notre vie et nous permettent d'oublier, l'espace d'un instant, les petits tracas de la vie.

Penser à soi un petit peu chaque jour permet de prévenir les burn-out.

Pour arriver à transformer de petits moments de bonheur en de véritables moments de lâcher-prise, il faut parvenir à se débarrasser de la culpabilité. Nous sommes nombreux et nombreuses à nous sentir coupables juste après nous être accordé un peu de temps, un peu de plaisir égoïste.

---

### Développer la récompense pour augmenter son estime de soi

---

Je l'ai dit plus haut, à l'astuce n°2, mais j'aimerais insister sur le fait qu'en développant une attitude, une pensée positive par rapport à nous-mêmes, nous augmentons notre estime de soi. Apprendre à se faire plaisir est l'un des moyens faciles pour y parvenir.

Lorsque nous nous faisons plaisir, nous avons une attitude positive envers nous-mêmes, nous reconnaissons notre valeur. Apprendre à reconnaître nos bons côtés, tenir compte de notre bonne volonté, découvrir les aspects qui sont intéressants en nous et être capable d'identifier ce que nous aimons, augmente notre estime de nous-mêmes.

Nous avons tous une valeur, non pas seulement pour ce que nous avons fait, mais pour ce que nous sommes actuellement. C'est pourquoi la connaissance (et la reconnaissance de nos forces et de nos limites) est essentielle pour le développement de l'estime de soi.

---

### Un petit bonus : Comment avoir une meilleure estime de soi ?

---

Comme toute chose, il n'existe pas de formule magique prête à emporter ou efficace instantanément. Il s'agit plutôt d'un apprentissage quotidien, qui part de nous, de notre attitude face à nous-mêmes, face à la vie. Nous pouvons retenir les suggestions suivantes :

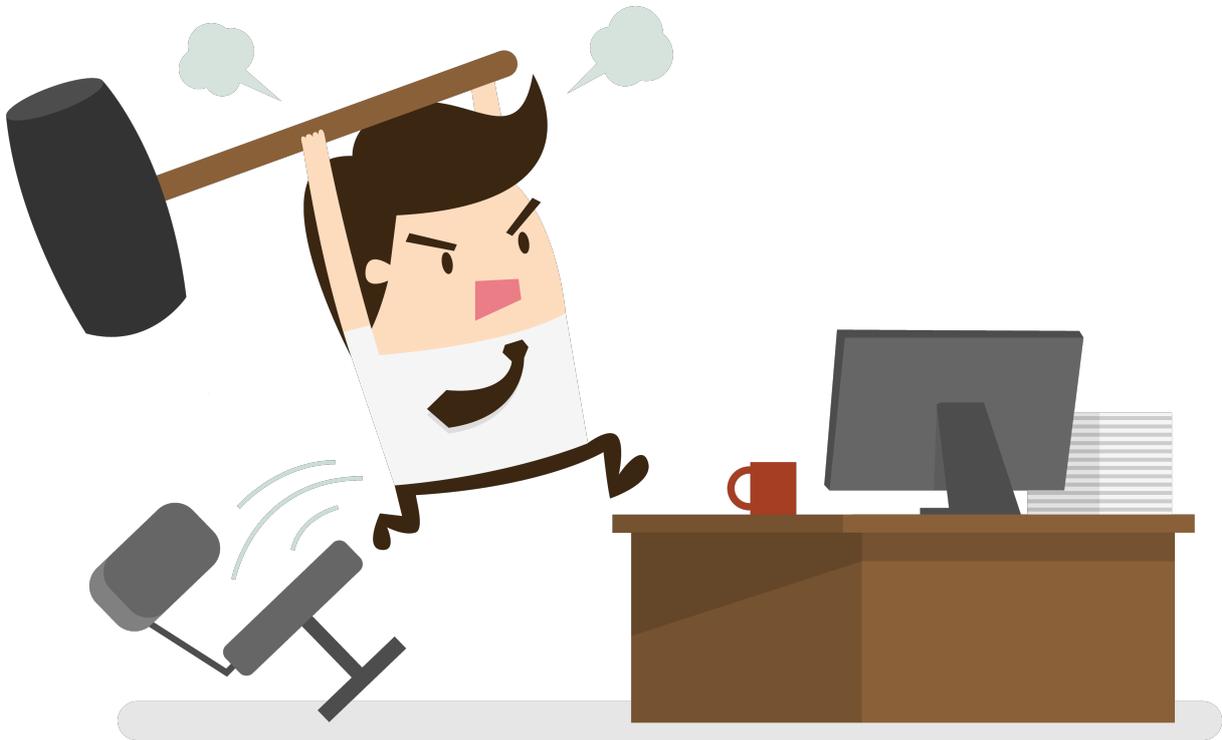
- Évitez de ruminer vos défauts, vos faiblesses et vos erreurs. Ce sont des pensées qui empoisonnent votre vie et détruisent votre estime de vous-mêmes ;
- N'ayez pas de préjugés défavorables envers vous-mêmes. Il ne faut pas se dénigrer ;
- Gardez l'esprit ouvert ;
- Évitez de transformer chaque erreur en défaut ;
- Tenez compte des actes dont vous êtes satisfait. Mettez en évidence les qualités que vous avez utilisées des dizaines de fois au lieu d'accorder de l'importance aux erreurs ;
- Soyez attentifs à vos propres désirs ;
- Exprimez vos besoins et vos attentes ;
- Ne sacrifiez pas ce que vous êtes dans le but de plaire à tous, c'est impossible et inutile ;

- Ne vous sentez responsable que des situations dont vous êtes à l'origine ;
- Reconnaissez que vous êtes digne d'être aimé pour ce que vous êtes : un être humain qui fait de son mieux avec ses capacités et ses limites ;
- Traitez-vous comme votre meilleur ami, faites-vous plaisir.

ASTUCE

# 13

## Eradiquez la colère



Se mettre en colère, s'énerver en permanence nous conditionne physiquement et moralement à broyer du noir. De plus, notre entourage s'adaptant à notre humeur (empathie), nous devenons contagieux et créons un monde de ressentiment.

La colère est un puissant générateur d'anxiété. Quand on se fâche, on libère du cortisol, l'hormone du stress, qui nous rend plus vulnérable : système immunitaire en chute, augmentation des risques de crise cardiaque, de diabète, d'obésité ou d'hypertension artérielle.

Se mettre en colère devient une habitude. Cependant, sans vous en rendre compte, vous conditionnez votre mental et laissez s'écouler votre vie de frustration en frustration.

Plutôt que de vous fâcher sans cesse, réfléchissez à la meilleure manière de modifier ce qui provoque en vous de la colère. Passez à l'action ou bien acceptez les imperfections. Votre voiture ne démarre pas, vous vous retrouvez dans les embouteillages, vous n'y pouvez rien, vous mettre en colère n'apportera rien et favorisera la morosité et la mésestime de soi. Cessez de vous gâcher la vie, elle file vite ! Profitez-en pour écouter un audiobook, de la musique, un podcast de formation ou de développement personnel.

---

Pourquoi vivre autant de colère, alors que nous préférons le calme dans notre vie ?

---

À chaque fois que la colère prend le dessus, nous ne sommes plus maîtres de nous-mêmes. Nous nous laissons envahir par une partie de nous en souffrance, celle-ci, si nous savons observer, nous indique une blessure non réglée.

Cinq blessures principales sont à la base de cette colère : la trahison, le rejet, l'abandon, l'humiliation et l'injustice. Tant et aussi longtemps que les blessures ne seront pas guéries, elles demeureront des plaies ouvertes qui feront mal à chaque fois que quelqu'un ou une situation viendra réveiller ou toucher cette vieille blessure. Plus la blessure est importante, plus la plaie est ouverte et plus la colère est forte.

Lorsque nous croyons ressentir de la colère envers une autre personne, c'est une illusion.

Il est intéressant de constater que nous ne nous mettons pas tous en colère pour les mêmes raisons et dans les mêmes circonstances. La colère provient généralement des croyances développées par chacun, par peur de souffrir, et selon la personnalité de chacun. Voici plusieurs exemples :

- **Le perfectionniste trop idéaliste veut tellement que tout soit parfait,** qu'il est en général un perpétuel insatisfait. Il vit beaucoup de colère, mais surtout face à lui-même, car il s'auto critique beaucoup. Il tente de contrôler sa colère au maximum, car pour lui, colère est synonyme d'imperfection. Chez le perfectionniste, la colère se traduit par une attitude tendue, stressée et nerveuse. Le contrôle qu'il s'impose est très exigeant et néfaste pour son système nerveux ;
- **Les personnes ambitieuses qui recherchent sans cesse le succès vivent de la colère lorsqu'il y a perte de temps.** Elles ne se donnent pas le droit de perdre du temps et ressentent donc de la colère envers elles-mêmes si cela se produit. Elles ne tolèrent pas non plus ceux qui leur font perdre leur temps. Ces personnes manifestent leur colère par de l'impatience et de l'intransigeance ;
- **Les personnes qui veulent tout contrôler vivent surtout de la colère envers ceux qui ne tiennent pas leurs engagements et ceux qu'elles jugent irresponsables.** Elles se permettent de montrer leur colère, car elles aiment bien montrer leur force, leur pouvoir. Par contre, elles s'en veulent ensuite, car elles voudraient être assez fortes pour ne pas se laisser déranger ;
- **Les personnes dépendantes vivent de la colère, surtout envers les autres. Elles recherchent de l'attention à tout prix. Elles vivent donc de la colère principalement à l'égard de ceux qui devraient, selon elles, leur donner de l'attention ou de ceux qui semblent les abandonner.** Cette colère se manifeste surtout par des problèmes ou des maladies pour attirer l'attention. Elles jouent souvent à la victime. Il est intéressant de remarquer que les maladies qui finissent par "ite"

sont souvent des manifestations de la colère (pancréatite, cystite, colite, etc.).

« *La colère est comme une avalanche qui se brise sur ce qu'elle brise.* »

Sénèque

---

Lorsque vous vous apercevez que vous ressentez de la colère :

---

1. Prenez trois bonnes respirations, portez votre intention sur l'expiration. Revoir ma vidéo « Enso » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/qXYTNJsDPf4>
2. Ensuite (et le plus important), donnez-vous le droit de vivre cette colère. Acceptez l'idée que vous êtes humain, que certaines blessures intérieures ne sont pas encore réglées et que cette colère peut vous permettre de les découvrir pour enfin les guérir. Revoir ma vidéo « Vaincre le trac » en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/TUA1WDon2Vc>

Ces deux premières étapes vous aideront à vous recentrer.

3. Reconnaissez ensuite que c'est en réalité envers vous-même que vous êtes en colère. La plupart des gens s'en veulent de ne pas avoir bien précisé ou bien communiqué quelque chose, de s'être laissés bernier, d'avoir agi sans réfléchir ou de ne pas avoir écouté leur intuition par exemple.

Lorsque votre colère implique une autre personne, il est important de lui exprimer ce que vous avez vécu en lui expliquant la colère que vous vivez face à vous-même. Il ne doit y avoir aucune accusation envers l'autre.

Ne vous en voulez surtout pas, car vous continueriez ainsi à entretenir cette colère envers vous-même. Sachez qu'il est tout-à-fait normal pour

un humain de réagir lorsque quelqu'un vient toucher l'une de ses plaies, qu'elle soit physique ou psychologique.

Je recommande également de faire le miroir avec la personne concernée. Cette technique est formidable pour vous aider à vous connaître davantage et devenir plus conscient(e). Notez de quoi vous accusez l'autre et vérifiez ensuite si cela peut s'appliquer à vous-même. Cet exercice n'a pas comme but de vous sentir coupable, mais plutôt de vous aider à prendre conscience. Ceci vous aidera à éprouver plus de compassion pour vous-même et à l'égard des autres.

---

### Lorsque vous êtes confronté à la colère de quelqu'un d'autre

---

1. Prenez trois bonnes respirations avec expiration profonde.
2. Dites à l'autre calmement, mais avec fermeté, que vous n'avez pas l'intention de parler avec une personne qui n'est plus elle-même.
3. Préférez attendre qu'elle se ressaisisse et se recentre.

Il est dans votre plus grand intérêt de choisir de reconnaître et d'exprimer vos colères si vous voulez parvenir à en vivre de moins en moins. Vous pourrez ainsi récupérer toute l'énergie qui vous était nécessaire pour entretenir cette colère et l'utiliser pour vous créer une vie de paix et d'harmonie plutôt qu'une vie remplie d'émotions désagréables.

**En résumé** : Lorsque vous sentez la colère monter en vous, prenez quelques secondes d'observation avant de la laisser vous submerger, respirez et changez de lieu en attendant le retour du calme !

## CONCLUSION

---

Vous avez désormais entre les mains de nombreuses techniques pour reprendre le contrôle de votre emploi du temps, de vos activités, de votre vie afin d'améliorer au quotidien vos performances et votre efficacité.

Retenez que pour être heureux, vous devez répondre à vos besoins essentiels, vous devez nourrir votre corps, mais également votre esprit et votre être intérieur. Pour connaître vos besoins essentiels, vous devez être à l'écoute de vous-même, de ce que vous ressentez en vous, sans vous laisser piéger par l'illusion de vos pensées.

Pour être heureux, vous devez augmenter votre niveau de conscience. Vous devez aiguïser le regard du cœur ( le regard de l'amour ) et pas seulement le regard du mental.

Pour être heureux, libérez-vous de vos pensées préconçues. Arrêtez de trop mentaliser et agissez ! Sortez du cadre !

Chaque fois que vous n'agissez pas, vous vous déconnectez de la réalité pour vivre dans l'illusion, vous vous contentez de regarder un film au lieu d'être un acteur de la vie.

### Le bonheur se vit !

Il faut du courage pour être heureux car il faut accepter de s'engager volontairement et intensément dans l'aventure de la vie. Vous devez accepter de créer des événements plutôt que de les subir.

Pour certains, la motivation s'imposera d'elle-même et les efforts pour parvenir à la transformation d'une situation ou d'un état s'opérera rapidement et sereinement. Pour d'autres, le processus sera plus long et plus laborieux. Une aide extérieure sera peut-être nécessaire, du soutien,

un accompagnement. Mais tous nous avons besoin de bonnes informations pour renseigner ce changement et y parvenir.

Notre cerveau enregistre de nouvelles informations et de nouvelles habitudes chaque jour de notre vie et, la plupart du temps, cela se fait de manière inconsciente.

Nous sommes influencés par ce que nous voyons à la télévision, dans les médias ... Notre entourage, que ce soit la famille ou les amis, nous influence aussi énormément ; nous apprenons par imitation et nous inspirons aussi les personnes qui nous côtoient.

Alors, ayez les bons réflexes et choisissez votre conditionnement librement. Si vous en êtes à un point où votre vie vous semble stagner et qu'elle ne vous convient plus, lancez-vous et activez-vous, c'est l'unique solution. Rien ne tombera du ciel pour effectuer ces changements à votre place, il n'y aura pas de miracle : **vous êtes le seul à pouvoir opérer ces changements. Alors, n'hésitez plus, utilisez ces 13 astuces documentées pour être plus heureux !**

Ayez à nouveau confiance en vous et en vos capacités à réaliser tous vos rêves !

Sans l'action, pas de réussite, même si vous bénéficiez de tous les meilleurs conseils du monde, de la théorie parfaite. Si vous ne passez pas à l'acte, rien ne se passera. Nous pouvons savoir réparer une voiture théoriquement, connaître toute la mécanique parfaitement, mais si nous ne mettons pas les mains dans le cambouis, il n'y a aucune chance qu'elle sorte de son immobilisme. La vie fonctionne avec ces mêmes règles.

Vous avez aujourd'hui des pistes de travail pour améliorer sensiblement la qualité de votre vie, voire même la changer radicalement.

N'hésitez pas à m'envoyer un mail pour me faire part de vos remarques, de votre progression, de vos objectifs, de vos nouveaux choix ou de votre nouvelle vie...

Je terminerai par une citation de Johann Wolfgang von Goethe :

*« Quoi que tu penses ou que tu crois pouvoir faire, fais-le. L'action porte en elle la magie, la grâce et le pouvoir ».*

**A votre succès,**

*Christophe Lorreyte*

# 13 ASTUCES DOCUMENTÉES POUR ÊTRE PLUS HEUREUX

*Qu'attendez-vous pour être heureux ?*

Blog Les chercheurs de bonheurs : [WWW.CHRISTOPHE-LORREYTE.FR](http://WWW.CHRISTOPHE-LORREYTE.FR)

Auteur : [CHRISTOPHE LORREYTE](#)

## CONTACT

Cliquez sur l'image pour être redirigée

