

# Je décide d'être heureux !

## 7 clés pour atteindre un Bonheur durable

### 1. Prenez la décision

Il peut paraître simpliste de dire qu'il faut décider d'être heureux. Certes, tout le monde aspire au bonheur et a envie de vivre une vie heureuse. Pourtant, combien d'entre nous se lèvent joyeux et plein d'élan le matin lorsque le réveil sonne et qu'il faut aller travailler ? Beaucoup ne sont pas dans cet état de bonheur permanent qui fait rêver. Le bonheur ne s'attend pas, il ne tombe pas du ciel tout seul.

Nous pouvons et devons prendre cette décision, faire ce choix d'être heureux. Notre détermination farouche, notre conviction profonde que c'est la seule option qui vaille la peine et que c'est notre priorité, seront la clé. Décidons de dire un grand « Oui ! » à la vie et de la vivre intensément quoi qu'il se passe. Oui, quoi qu'il se passe. Car le chemin du bonheur passe par le fait d'ôter nos vieux habits, de nous défaire de nos habitudes qui nous font faire du sur place et nous font survivre plutôt que vivre. Il est facile de mettre notre vie sur 'pilote automatique' et de subir un quotidien tiède où la routine est reine. Mais nous avons le choix de faire autrement, de ne pas passer à côté de notre vie, d'en prendre les commandes.

La décision nous appartient. Elle vous appartient.

Le chemin du bonheur est semé de prises de conscience, qui peuvent parfois être inconfortables voire difficiles. Mais de même que le soleil apparaît toujours après l'orage, les joies apportées par cette libération de nos entraves vient nous encourager et nous montrer que nous sommes sur la bonne voie.

Alors, décidez, soyez motivés, convaincus, soyez farouchement déterminés à être heureux. Et ne vous mettez pas en travers de votre propre chemin.

### 2. Apaisez votre esprit

La première étape va consister à calmer le moulin à pensées qui turbine sans cesse. Les hindous le comparent à un petit singe agité. Nous allons apprendre qu'il est possible d'échapper à sa dictature. Que nous pouvons éviter qu'il nous projette, soit vers des événements passés douloureux qui sembleront justifier notre colère, notre tristesse, notre peur ou notre culpabilité. Ou bien qu'il nous projette vers un avenir dans lequel il est possible que nous puissions peut-être connaître l'hypothèse d'une situation qui pourrait probablement nous faire souffrir... (*sic*)

Les outils pour apaiser et calmer ce mental sont nombreux. Il peut simplement s'agir d'une activité que nous aimons faire : un sport, du jardinage, de la musique, des mots

croisés etc. Toutes ces choses pour lesquelles nous ne voyons pas le temps passer et nous ne pensons à rien. Hélas pour nous, lorsque nous arrêtons cette activité, le petit singe remonte sur son vélo et pédale de plus belle.

La méditation, le Yoga, le Reiki... il existe de nombreuses techniques qui permettent de prolonger ce calme mental pour nous recentrer sur l'instant présent, qui est au final le seul moment qui existe et sur lequel nous avons prise pour agir. Le passé n'existe plus et le futur est un mystère. Alors si nous voulons passer à l'action, c'est forcément dans le présent.

### **3. Changez vos pensées**

Nous ne voyons pas les choses telles qu'elles sont, mais telles que nous sommes. Le monde extérieur est le reflet de notre monde intérieur. Nos relations aux autres sont le reflet de la relation que nous entretenons avec nous-mêmes.

Nos pensées créent notre réalité, aussi portons leur une attention nouvelle.

Commençons par bannir toute forme de négation de notre vocabulaire : ne soyons pas « contre la guerre » mais « pour la paix » ! Cette vigilance quant à la qualité de nos pensées entraîne notre esprit à ne pas entrer en guerre contre les événements qui pourraient sembler négatifs mais être pour un changement qui apportera du positif. Acceptons la réalité telle qu'elle se présente à nous et ne luttons pas pour conformer à nos attentes.

Un événement difficile ou une situation inconfortable se présente ? Reconnaissons là une opportunité d'évolution, une occasion d'apprendre quelque chose sur nous, un moment où nous pouvons faire le choix de passer à l'action pour nous changer et faire changer le monde. Les épreuves surviennent pour nous offrir la possibilité d'en sortir grandis. Cessons de nous focaliser sur les barrières qui nous empêchent d'avancer sur notre chemin mais envisageons les options présentes pour sauter ces barrières, les contourner, afin de continuer à avancer.

### **4. Libérez-vous de la tyrannie du passé**

Le rôle du mental est de nous protéger. D'apprendre des expériences passées pour éviter que notre survie soit menacée dans le futur. Si un enfant se brûle en approchant sa main du feu, il apprendra qu'il est dangereux et douloureux de toucher le feu. Pour autant va-t-il, une fois adulte, refuser d'avoir chez lui une cheminée, un poêle, une gazinière et se priver de tous les avantages du feu ? Si l'on reste à une certaine distance, le feu procurera une douce chaleur réconfortante et non une douloureuse brûlure.

Pourtant, nous agissons de cette façon lorsque nous tirons une règle générale d'un événement particulier. Je n'ai pas fini premier à la course à pied ? Je suis nul en sport... Ma relation amoureuse s'est terminée ? Je ne suis pas fait pour la vie de couple,

l'amour ne dure jamais et finit toujours mal... Je ne suis pas capable de ceci, je suis indigne de cela, je ne suis pas assez fort, confiant, déterminé, audacieux, ambitieux etc.

Toutes ces règles que nous nous imposons nous conditionnent à bâtir une forteresse à l'intérieur de laquelle nous avons l'illusion d'être à l'abri de tout. Nous voilà alors prisonniers de nos enfermements et ne comprenons pas pourquoi, alors que nous sommes bien en sécurité, le bonheur ne vient pas. Il ne vient pas simplement parce que il est emmuré dans cette forteresse dont nous ne savons pas sortir alors que nous en sommes l'architecte. Nous allons inconsciemment provoquer des situations qui vont nous conforter dans l'idée que nous avons bien raison de rester à l'intérieur de cette forteresse.

Alors osons ! Osons simplement accepter que ce que nous avons vécu dans le passé n'existe plus, hormis l'image mentale, la perception que nous en avons. Posons-nous simplement cette question : « qui serais-je sans mon histoire personnelle ? ». Nous découvrirons alors qui nous sommes vraiment, notre vraie nature et ce que nous portons en nous depuis la naissance, comme la chenille porte en elle le papillon coloré et le gland porte en lui le chêne majestueux.

#### **5. Donnez ce que vous voulez recevoir**

Nous blâmons souvent les autres pour la situation dans laquelle nous nous trouvons : « avec l'enfance que j'ai eue » ; « avec les drames que j'ai connus » ; « je n'ai quand même pas eu de chance dans la vie ». Nous posons alors la justification que nous n'avançons pas : « ce n'est pas moi, ce sont les autres qui m'empêchent d'avancer ».

Vous vous sentez tristes, seuls, désemparés, ne sachant pas par où commencer ? Et bien sortez de chez vous et allez à la rencontre d'un sans-domicile-fixe. Passez un peu de temps avec lui et offrez-lui la sensation qu'il n'est pas seul au monde.

Arrêtez-vous lorsque vous voyez quelqu'un sur le bord de la route avec un pneu crevé. Faites du bien et offrez de la gentillesse autour de vous. Non seulement cela vous fera du bien de vous sentir utiles et réconfortants, mais cela fera aussi du bien aux autres qui vous le rendront sous forme d'un regard emplis de reconnaissance et de gratitude.

Là où il y a de la haine, mettez de l'amour. Là où il y a des blessures, mettez le pardon. Là où il y a le doute, mettez la confiance. Là où il y a la tristesse, mettez la joie.

Donnez ce que vous voulez recevoir plutôt que de le mendier.

#### **6. Acceptez les choses telles qu'elles sont**

Vous avez commencé à vous libérer de la tyrannie du passé et de certaines de vos attentes, vis-à-vis de vous-mêmes, des autres et des événements. Vous pouvez donc maintenant pleinement embrasser la réalité telle qu'elle est et réaliser que les

événements ne vous arrivent pas « à » vous, mais « pour » vous. Pour que vous puissiez en tirer la leçon, apprendre, mûrir et grandir.

Rien n'est en soi bon ou mauvais. Nous sommes les seuls à qualifier une situation de bonne ou mauvaise, en fonction de notre passé. Mais puisque nous commençons à en être libérés, nous sommes à présent en mesure d'arrêter d'exercer notre jugement partout et sur tout : sur les personnes, les situations et bien entendu sur nous-mêmes. Nous pouvons cesser de vouloir avoir raison à tout prix, car vouloir cela c'est vouloir changer celui qui a une opinion différente de la nôtre et donc refuser la réalité qu'il existe des personnes qui peuvent ne pas être d'accord avec nous.

Refuser une situation dans laquelle nous nous trouvons, c'est comme refuser que le chien aboie et vouloir qu'il miaule. Malgré tous nos efforts, intentions, prières etc. le chien ne miaulera jamais. En revanche, si nous préférons entendre des miaulements que des aboiements, il nous suffira de chercher la compagnie d'un chat. C'est-à-dire de changer notre position et d'aller à la rencontre de ce qui est bon pour nous, en l'occurrence un chat – ou d'apprendre à aimer les aboiements.

Acceptez les choses telles qu'elles sont ne signifie donc pas rester passifs et subir ce qui nous arrive, mais cesser de lutter contre ce que nous ne pouvons pas changer en le qualifiant de mauvais.

## **7. Exprimez votre gratitude**

Les bénédictions sont nombreuses dans notre vie, et pourtant nous ne les voyons pas toujours. Nous avons la chance de vivre dans une partie du monde où, enfants, nous avons été scolarisés et avons eu accès à l'instruction. Les stylos ne sont pas une denrée rare. Nous mangeons à notre faim et avons, pour la plupart d'entre nous, un toit sur la tête. Nous avons la chance de n'avoir pas connu la guerre dans ce pays. Le système social nous garantit un accès simple et peu onéreux aux soins. Nous avons des congés payés et nous pouvons nous offrir des loisirs qui nous satisfont.

Ce sont là des choses simples, mais que certaines populations, dans d'autres parties du monde n'ont pas. Aussi est-il bon de dire « merci » pour ce que nous avons déjà. Si vous avez lu ces lignes, c'est que vous êtes motivés par le désir de devenir une meilleure version de vous-mêmes et que vous êtes d'ailleurs déjà en train de parcourir le chemin de l'évolution personnelle. Encore une raison de dire merci et de vous féliciter.

Plus vous ressentirez les cadeaux que la vie vous offre et vous a déjà offerts, plus ce sentiment de gratitude grandira, et plus vous serez capables de reconnaître instantanément les nouveaux cadeaux et plus vous direz merci.

Le cercle vertueux se met en place petit à petit et vous apporte encore plus de raisons d'exprimer votre gratitude. Non seulement pour ce que vous recevez mais aussi pour

toute la confiance et la détermination que vous ressentez lorsque vous accomplissez les étapes de votre chemin.

Et le bonheur est alors simplement là, dans la joie simple et intense de se sentir vivant et de réaliser toutes les potentialités qui sont en nous.