

H.A.P.P.I la formule du bonheur

Mon mode d'emploi pour
une vie plus heureuse



Joël Caré
Designer de bonheur

*« La seule chose qu'on est sûr de ne pas réussir est
celle qu'on ne tente pas »*

Paul-Emile Victor

Le bonheur ne se décrète pas, ne se convoque pas, mais se cultive et se construit peu à peu dans la durée. Le bonheur est une manière d'être, or les manières s'apprennent.

Matthieu Ricard

Atteindre le bonheur authentique exige de transformer à la fois le regard que l'on porte sur le monde et sa manière de penser.

Dalai Lama

Pour trouver le bonheur, il faut risquer le malheur. Si vous voulez être heureux, il ne faut pas chercher à fuir le malheur à tout prix. Il faut plutôt chercher comment - et grâce à qui- l'on pourra le surmonter.

Boris Cyrulnik

A Estelle, Hugo et Tom,

A cette incroyable énergie qui nous entoure à chaque instant de notre vie,

A ces moments intenses qui nous remplissent d'une joie immense,

A ces moments déchirants qui nous donnent envie de fuir le présent,

A cette vie qui mérite tant d'être vécue, ne serait-ce que pour croiser un sourire dans la rue,

A cette vie sans aucun sens, tant de par le monde, de nos enfants et parents coule le sang,

A cette aventure à peine croyable que de vivre tous ensemble sur cette Terre,

A ces dilemmes quotidiens qui nous font croire que nous devons nous méfier de nos voisins,

A cet amour qui lorsqu'il nous habite nous fait nous sentir invincibles,

A cet amour qui lorsqu'il nous quitte nous rend invisibles,

A cet univers qui nous fait tant rêver en grand tellement son mystère est persistant,

A cet univers infini dans lequel nous pourrions nous perdre tellement nous nous y sentons aujourd'hui si petits,

Ne serions nous pas destinés à vivre les deux facettes de notre expérience ici-bas pour en apprécier l'intensité, la beauté, la fragilité ?

Introduction

Vous voulez devenir votre propre coach du bonheur ? J'ai un conseil à vous donner, surtout ne faites rien ! :-) Cela peut vous surprendre mais dans quelques minutes, vous allez découvrir que pour être heureux(se), vous n'avez pas besoin de coach, de psy et encore moins d'un gourou !

Vous ne pensez pas qu'il y a un truc qui cloche avec tous ces magazines, livres, conférences sur le thème du bonheur ? J'ai pourtant l'impression qu'au fond de nous, nous savons ce qu'il faut faire alors pourquoi avons-nous tant de mal à passer à l'acte ?

Avez-vous réellement envie de toucher du doigt le bonheur maintenant? Aimeriez-vous vraiment donner plus de sens à votre vie? Souhaitez-vous réaliser brillamment tous vos projets, tous vos rêves? Je vais vous révéler « les 5 lettres du bonheur » mais juste avant je vais brièvement me présenter.

Je m'appelle Joël Caré, j'ai 47 ans. Je partage ma vie avec ma wonder woman :-) Estelle depuis 25 ans, je suis l'heureux papa de deux ados en pleine forme, Hugo et Tom.

Il y a presque 20 ans, fraîchement mariés et à la recherche d'une vie qui nous ressemblait plus, nous démissionnons et laissons derrière nous des « carrières toutes tracées » dans le marketing et la vente.

Nous nous envolons pour le bout du monde avec nos sacs à dos et quelques économies : Nous voilà en Nouvelle-Calédonie !

Après des années de travail acharné, alors chefs d'entreprise confortablement installés, nous décidons de réaliser un autre rêve qui

remonte à lorsque nous étions étudiants avec Estelle : Un voyage à travers le monde avec nos 2 garçons. Pendant deux ans, nous découvrons et vivons des moments inoubliables que nous partageons via notre blog <http://noscarnetsdevoyageautourdumonde.com> Désormais, un lien dont je n'avais pas imaginé l'intensité nous unit tous les 4. Il faut dire aussi que 24h/24, 7j/7 ensemble, ça rapproche forcément :-)

Aujourd'hui, je suis auteur et éditeur d'une méthode performante qui va vous permettre d'apprendre réellement à être heureux sans coach, psy ni gourou. C'est un processus de transformation à la portée de tous et qui ne dépend que de vous. Je vais vous aider à concrétiser facilement vos projets, vous réaliser pleinement, bref le bonheur ! :-)

Avouez que vous vous demandez quelquefois quel est le véritable sens de votre vie? Si vous avez pris la bonne direction? Vous avez parfois le sentiment de ne pas être à la hauteur, d'être spectateur de votre vie. Vous avez l'impression que vous pourriez facilement en perdre le contrôle et que tout pourrait basculer du jour au lendemain.

Vous vous sentez sous pression, pas suffisamment libre de vos choix. Vous avez du mal à vraiment vous détendre, à vous relaxer pleinement. Vous avez peut-être des idées noires en vous couchant le soir. A votre réveil, vous vous dites qu'il y a quelque chose qui ne va pas. Vous ne savez pas bien quoi mais vous n'avez pas le temps de vous y attarder car une nouvelle journée vous attend : Il faut bien faire bouillir la marmite!

Vous vous surprenez à être facilement irritable ou perdu(e) dans vos pensées d'une vie meilleure. Vous vous demandez à quel moment vous allez clairement voir le bout du tunnel et enfin vivre la vie dont vous rêvez.

Alors, vous cherchez cette formule magique qui va enfin vous rendre heureux(se). Vous venez de vous faire plaisir avec un achat que vous attendiez depuis longtemps, vous vous sentez un peu mieux dans vos baskets mais cela ne dure pas. Plus de sport, une meilleure alimentation, le dernier bouquin à la mode, un week-end nature ou un voyage pour vous ressourcer?

Rien n'y fait vraiment, en tous cas, pas durablement. Vous réalisez que la vie passe trop vite. Vous repoussez à plus tard vos rêves ou tout simplement vous les enfouissez au plus profond de vous même, peut-être pour les oublier. Vous savez que vous ne voyez pas assez ceux que vous aimez mais il y a tellement de choses urgentes à faire avant. Vous rêvez à plus de moments harmonieux et tendres avec vos proches. Mais tant que vous n'êtes pas à 100% vous repoussez à plus tard. Vous vous fixez des objectifs mais vous ressentez des difficultés à les visualiser et les mettre en perspective.

Alors, vous vous demandez comment font les autres pour être heureux? Vous vous posez la question de changer de vie, en un clin d'œil? Pour faire quoi? Partir au soleil, sous les cocotiers? Un nouveau départ, maintenant, en laissant tout derrière vous?

Ce n'est peut-être pas la peine de tout chambouler. En fait, il suffirait parfois de peu de choses pour atteindre le bonheur. Imaginez une vie qui serait libérée de toutes ces questions. Votre but dans la vie est maintenant limpide : être heureux(se) avant tout !

Vous brossez parfaitement le portrait de la personne que vous voulez être et le comportement qui vous permet concrètement de tutoyer le bonheur. Vous vous sentez en accord avec vous même, libre de vos choix, relaxé(e) et détendu(e). Vous avez un bon feeling quand vous démarrez votre journée, vous ressentez de l'amour et de la bienveillance autour de vous. On vous félicite pour l'énergie qui émane de vous. Votre quotidien est désormais harmonieux. Quel soulagement de ressentir cette sérénité en vous. Cela vous paraît évident maintenant que vous connaissez les secrets du bonheur..

Vous voudriez le crier au monde entier, partager cette émotion qui vous donne des frissons et vous dresse les poils si souvent depuis que vous avez eu cette révélation.

Vous aimez partager sincèrement du temps en famille, rire avec vos amis et savez dire gentiment non lorsque vous souhaitez prendre du temps uniquement pour vous. Vous appréciez justement ces moments privilégiés pendant lesquels vous laissez vagabonder vos idées en toute liberté. Vous sentez que c'est important de vous ressourcer.

Vous prenez alors plaisir à faire une pause quelques instants dans votre journée...Vous en profitez pour éteindre votre téléphone. Vous êtes tout simplement à nouveau sensible et ouvert(e) au moment présent. Vous respirez profondément et repensez à vos années d'insouciance lorsque vous étiez plus jeune, vous écoutez sincèrement et tendrement l'histoire qu'un proche vous confie. Vous vous surprenez à regarder amusé(e) les nuages faire la course ou imaginer leurs formes. Vous appréciez de ressentir la chaleur du soleil sur vos joues ou le vent dans vos cheveux.Vous entendez et écoutez à nouveau et avec plaisir cette petite voix bienveillante au fond de vous qui vous guide pas à pas. Vous débordez d'énergie pour planifier vos projets et les réaliser !

Pour cela, je vous propose un réel processus de transformation.

Il est basé sur 25 ans d'expérience et de mise en pratique des plus grands best sellers mondiaux traitant du développement personnel, mais aussi les biographies « des grands de ce monde », philosophes, aventuriers, entrepreneurs...et des dernières avancées de la physique quantique.

Si vous lisez ces lignes, c'est le moment de passer à l'action sans attendre un déclic douloureux comme le premier que j'ai connu en cette nuit de septembre 1995. J'avais alors 24 ans. J'ai eu un accident de voiture qui aurait bien pu me coûter la vie. Tout était réuni. Une route bordée de platanes, une vitesse excessive, trop d'alcool et pourquoi mettre ma ceinture?!

Je ne voulais pas sortir ce soir là. Bizarrement, j'avais annoncé à mes amis, sur le ton de la plaisanterie, que j'allais avoir un accident. Après un virage abordé trop vite et plusieurs tonnes, plus rien... jusqu'aux paroles d'un groupe de personnes qui me réconfortaient et me gardaient éveillé le temps que les pompiers arrivent. J'étais amoché mais rien de grave comparé à la violence de l'accident. J'ai eu énormément de chance cette nuit là. Je m'en suis rendu-compte après coup en allant à la casse constater l'état de la voiture : une épave!

Mais surtout, à l'hôpital, je partageais ma chambre avec quelqu'un de mon âge.

En discutant, il m'a confié qu'il avait prévu de se marier avant qu'on lui diagnostique une leucémie. Ce jour là, j'ai compris que je devais tout faire pour être heureux et faire tout ce qui me faisait rêver avant de mourir !

J'ai cherché à la Fnac et dans les librairies car Amazon, Google, YouTube n'existaient pas encore. Mais par quoi commencer ? Vous avez 20 ans et vous vous posez des questions sur la vie. La pratique religieuse ne faisait pas partie de mon quotidien. J'avais bien eu quelques heures de philo en terminale mais plutôt des grands classiques. Les rayons « développement personnel » n'étaient pas aussi fournis qu'aujourd'hui et difficile de passer trop de temps dans celui réservé à la spiritualité sans passer pour un illuminé :-). Alors, j'ai lu. J'ai fouillé, j'ai lu, j'ai lu, encore lu...

Le second déclic, j'avais 27 ans. J'ai regardé la France gagner la finale de la Coupe du monde de foot 98 cloué au lit. Après des années de mal de dos, je devais me faire opérer d'une hernie discale.

Il y a 20 ans, c'était une opération qu'il ne fallait surtout pas rater tout comme la convalescence (rester allongé minimum un mois). Je pense avoir pris des précautions mais je suis resté avec le « dos serré » pendant au moins 10 ans de plus. A l'époque, je n'avais pas fait le rapprochement entre une vie qui ne me correspondait pas et ce qui m'arrivait. Il faut dire qu'avec Estelle, nous avions des jobs de commerciaux qui nous faisaient passer beaucoup de temps sur la route. La tête dans le guidon.

Mais les lectures et nos discussions commençaient à porter leurs fruits. Après un moment magique assis sur une magnifique plage de sable noir à la Réunion, nous avons compris que nous voulions autre chose qu'une vie « toute tracée ». Nous rêvions d'une vie d'aventures, de découvertes, de challenges et surtout de Bonheur !

Il nous restait à trouver l'endroit pour nous y aider. Après des recherches et un sublime reportage d'Antoine avec son voilier dans le lagon en Nouvelle-Calédonie, nous avons décidé de nous y installer.

Avec Estelle, nous nous sommes mariés le 10 juin 2000. 5 mois après, nous arrivions sur Nouméa sans travail. Mais avec une énergie folle de démarrer une nouvelle vie !

Nous avons vécu une sublime aventure pendant plus de 15 ans. Ce magnifique territoire nous a tant donné : Nos 2 beaux garçons, des amitiés incroyables et des parcours professionnels inimaginables.

Il aura fallu un autre déclic en 2009, le décès d'Alain, mon beau père que j'appréciais tant, pour nous faire graver dans le marbre la date de départ pour notre tour du monde avec nos 2 garçons fin 2015. Directeur général associé de plusieurs sociétés, il a fallu nous organiser au mieux pour tenir cette date. J'ai eu beaucoup de chance de pouvoir passer le relais et partir en toute sérénité.

Ces 3 épreuves que j'ai appelées « déclic » nous ont fait prendre conscience de nos rêves et surtout donner l'énergie pour les concrétiser. Sommes-nous heureux pour autant ?

Il me semble connaître la réponse :-) et je souhaite la partager avec vous via une méthode qui va vous permettre d'apprendre à être heureux(se) peu importe que vous fassiez le tour du monde ou le tour du quartier :-) Surtout sans attendre un déclic comme une maladie, une perte d'emploi, un divorce... Je ne prétends pas pouvoir faire abstraction de situations sur lesquelles vous avez peu de prise comme votre environnement familial, culturel, social. Je préfère plutôt me concentrer sur la partie sur laquelle vous pouvez agir : vous.

Pour cela, je vous propose la méthode **HAPPI ou les 5 lettres du bonheur** pour apprendre à être heureux et devenir votre propre **HAPPI Coach** :

H comme Heureux

A comme Amour

P comme Peur

P comme Pratique

I comme Interdépendance

J'espère que vous y trouverez votre bonheur car si vous êtes en train de lire ces premières lignes, c'est que vous êtes à la recherche justement de plus de moments de bonheur dans votre vie. Félicitations car nous sommes ici bas justement pour ça :-) !

Contrairement à ce qu'on pourrait nous laisser croire depuis que nous sommes tout petits, tous les autres objectifs, quelque'ils soient, sont secondaires et existent uniquement dans l'espoir qu'ils nous fassent atteindre le bonheur.

Et si on disait que le bonheur peut s'apprendre... Devenez votre propre HAPPI Coach!

Je pense profondément que nous n'avons besoin de personne pour apprendre à être heureux. Tout est là, déjà en nous sauf que nous ne le voyons pas.

Comment pourrions-nous nous en rendre compte vu que nous vivons la plupart du temps à 100 km/h craignant que tout s'arrête si nous cessons de courir ?

Il m'a fallu passer par ces quelques épisodes douloureux pour comprendre que je devais vivre une vie qui me correspondait mieux.

En fait, c'est seulement avec le recul que j'ai réalisé que ces événements étaient tout simplement des alarmes que j'aurais pu laisser sonner un bout de temps ! Désormais, il me semble être sur la bonne voie. Alors pourquoi pas vous ?

Vous êtes sûrement passé(e) également par des moments de souffrance, des moments de solitude ou ne serait-ce que le sentiment d'être vraiment seul(e). Je vous propose de vous aider à mieux les comprendre à votre tour pour notamment vous en servir plutôt que de les subir. Ce qui me dérange dans notre société actuelle guidée par les émotions, c'est que nous sommes abreuvés d'informations qui nous font croire que nous sommes plutôt chanceux d'avoir la vie que nous avons.

Du coup, cela ne nous motive pas forcément à en changer ou faire le premier pas vers quelque chose qui nous ressemble plus. Nous préférons repousser pour la retraite car « ce n'est pas raisonnable » de le faire maintenant. Depuis tout petit, nous avons tellement entendu : « on n'a rien sans rien », « l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt », « Il faut souffrir pour être belle »... Je vous révèle un premier secret : tout ceci est un énorme mensonge ! Nous ne réussissons uniquement lorsque nous aimons ce que nous faisons. Encore faut-il savoir ce que nous aimons.

Cela tombe bien, je vais vous y aider :-). Pour cela, même si cela peut vous sembler difficile d'aborder une nouvelle méthode, lorsque nous avons le sentiment que c'est pour notre bien et que nous pourrions ensuite être autonome, nous acceptons plus facilement de faire cet « effort » ponctuel. Félicitations, c'est exactement ce que vous vous préparez à faire en découvrant ce guide :-)

Vous y trouverez de la bonne humeur, de la franchise, des coups de gueule et un processus via 5 chapitres correspondant aux 5 lettres du bonheur pour vous aider, si besoin, à vous transformer et surtout accepter que vous puissiez être un peu plus heureux(se). Par contre, je ne suis ni médecin, psychologue et encore moins psychiatre. Je ne prétends en rien vous guérir d'une quelconque pathologie.

Selon votre profil, vos connaissances, votre histoire, il se peut que vous pensiez que je dise quelques évidences. Il se peut également que vous ayez l'impression d'avoir déjà lu certains concepts et tant mieux. C'est surtout la manière de les aborder qui compte et les outils/techniques à votre disposition afin que vous puissiez vous les approprier une bonne fois pour toutes et les mettre en oeuvre tout au long de votre vie. Vous l'avez compris, à travers ce guide, l'idée est de vous aider à déclencher quelque chose en vous sans attendre une éventuelle alarme ou un déclic.

Pour que cette prise de conscience soit suivie d'une action de votre part dans le temps, tout comme vous acceptez de lâcher prise lorsque vous faites une séance de méditation, un yoga ou buvez un verre avec des amis, c'est la même chose avec cette méthode. Je ne sais plus qui a dit que les naïfs réussissaient mieux que les autres dans la vie mais l'idée est d'aborder ce qui suit avec le moins de craintes, de croyances limitantes et surtout de jugements possible.

Je vous garantis que tout ce que vous trouverez dans cette **HAPPY** méthode, hormis le fait d'être issu des plus grands best-sellers mondiaux, a été essayé maintes et maintes fois depuis plus de 25 ans, que ce soit en famille, avec les amis, en entreprise et notamment en management. J'ai aussi beaucoup remis en cause, abandonné, relancé

et associé à des concepts plus récents et aussi des rencontres tellement enrichissantes.

Ma vie en a été littéralement transformée à tel point que maintenant, à l'aube de mes 47 ans, j'ai entamé un ultime (?) changement de vie. Passionné d'immobilier au sens large depuis toujours (urbanisme, architecture, procédés constructifs, décoration...) je pensais rebondir dans ce secteur. L'écriture de ce guide et les rencontres de ces derniers mois dans cette magnifique région qu'est le Pays Basque où nous avons décidé de poser nos valises m'a donné vraiment envie d'être encore plus dans le partage. il faut dire que la reprise du Yoga, la pratique régulière de la méditation solo et en groupe (jusqu'à 2 heures) m'a ouvert à d'autres pratiques (l'hypnose, la médecine énergétique, les archives akashiques...)

C'est pourquoi j'ai décidé de me reconverter dans l'accompagnement/ le coaching. Cela m'aurait fait marrer il y a encore peu de temps vu cette mode autour de ce métier. Comme quoi ! :-)

Cela peut paraître aussi contradictoire avec ce que vous avez lu plus haut mais j'assimile cet accompagnement à une « thérapie brève » même s'il n'y a pas de notion de thérapie dans le coaching. Vous ne rentrez pas en psychanalyse lorsqu'on fait appel à un coach. L'idée n'est pas de trouver l'origine de votre problématique mais vous aider à en sortir par vos propres moyens. La durée d'un coaching est courte (quelques séances) et surtout l'idée est d'en retirer des outils pour que vous soyez autonome. Ne surtout pas installer une quelconque notion de dépendance. Je ne sais pas où me mènera cette reconversion mais je sais que mon leitmotiv a toujours été « **apprendre, aimer, transmettre** »

Avec Estelle, nous en rigolons souvent. Elle me disait avoir rencontré il y a plus de 25 ans, en Ecole de Commerce, un « fou furieux » qui ne pensait qu'à déconner et maintenant, je lui parle de méditation, de l'univers, de la puissance de la nature. Je ne trouve pas ça contradictoire ! :-)

De mon côté, j'ai eu la chance de tomber « sur une fille des îles » qui me faisait rêver lorsqu'elle me parlait de la Réunion et qui n'a jamais

eu peur de changer de métier ou de région lorsque nous n'arrivions pas à rester dans un coin de France.

Les enfants aussi me chambrent souvent notamment depuis que j'ai lu le bouquin « EAT » de Gilles LARTIGOT et du fait de nos choix alimentaires qui en ont découlé, qui selon eux sont « radicaux » (limiter autant que possible l'alimentation industrielle, les plastiques, le micro-ondes...).

Ou bien du fait de les avoir invités à une méditation en groupe. Heureusement que le capitaine actuelle de l'équipe de Rugby de Biarritz pratique la méditation, cela les a motivé à venir :-)

J'espère qu'à travers cette méthode, vous aurez un déclic que vous saurez transformer comme bon vous semble afin surtout d'être le plus heureux(se) possible. C'est tout le malheur que je vous souhaite ! :-)

Bonne lecture et surtout bonne mise en pratique.

Joël Caré
Happi Coach

PS : La notion de partage d'expériences me fascine. Je suis persuadé qu'une plateforme communautaire où les membres pourraient partager concrètement leurs expériences du bonheur aurait tout sa place. A bon entendeur ! :o)

Sommaire

Introduction

Partie 1 - Tirer un trait sur le passé	25
1.1 - La difficulté d'être heureux	27
1.2 - Les fausses solutions	29
Partie 2 - Des nouvelles bases	35
2.1 - Découverte de la solution	37
2.2 - Résultats possibles	42
2.3 - Principe de la méthode HAPPI	44
Partie 3 - Comment faire pas à pas	47
3.1 - Process pour atteindre le résultat	49
3.2 - Inspirez vous!	51
3.3 - Les pièges à éviter	63
Partie 4 - La méthode HAPPI	67
4.1 - H comme Heureux	69
- Tout commence par vous	75
- Comment vous voyez-vous dans 10 ans?	89
- Quels sont les grands rôles de votre vie ?	95
- Identifiez vos rêves	97
- Enoncé de mission personnel	99

4.2 - A comme Amour	105
- L'amour de soi	113
- Vous connaissez-vous vraiment ?	121
- L'amour des autres : comment l'obtenir ?	125
- Le Compte affectif	129
4.3 - P comme Peur	137
- Identifier ses peurs	143
- Dépasser ses peurs	151
- On vous renvoie ce que vous envoyez	155
- L'urgence de ralentir	159
- Le bonheur n'est pas au bout du chemin	161
4.4 - P comme Pratique	165
- Pratiquer le bonheur	167
- La loi de Pareto	168
- Just Do It !	170
- 7 exercices pratiques	177
4.5 - I comme Interdépendance	183
- Nous ne sommes rien sans les autres	185
- Nous sommes faits pour vivre ensemble	187
- $1+1 = 3$	191
Conclusion	199
Annexes	203

Partie 1

Tirer un trait sur le passé

1.1 La difficulté d'être heureux

Pierre RABHI, l'agriculteur philosophe, dit dans une de ses conférences « plutôt que de se demander s'il y a une vie après la mort, on devrait plutôt s'attacher à comprendre qu'il y a une surtout une vie avant la mort ! »

<https://www.youtube.com/watch?v=HyNinbbzGuE&t=140s>

Pourtant, ce n'est pas forcément facile de penser à soi lorsqu'on réalise les inégalités qui existent en France et dans le monde. Le chaos dans certains pays, les libertés individuelles qui n'existent pas ou l'immense difficulté ne serait-ce que de concevoir que 800 millions de personnes dans le monde ont faim, 50 millions sont touchés par la famine. Selon un article des Echos du 16/10/2015, 25 000 personnes meurent chaque jour de maladies liées à la malnutrition soit 1 000 par heure !!

Lorsque j'étais plus jeune, face à ce type d'informations, je répondais « *Attention, il faut tout de même relativiser. On ne peut pas comparer notre situation et celle d'africains extrêmement pauvres par exemple* ». Je répétais évidemment comme un perroquet ce que j'avais dû entendre d'un parent ou d'un homme politique et me l'étais approprié pour juste dire quelque chose lors d'une discussion et surtout bien garder mes oeillères. Mais au fond de moi, je savais bien qu'il y avait un problème dans ce genre d'argument.

Tous ces gens qui souffrent à nos portes, sont-ils responsables des famines ou des guerres par exemple dans leur pays ? Et surtout ne sont-ils pas des êtres humains tout comme nous ? Et là, vous pensez que vous vous êtes trompés de guide :o). Non, bien sûr que non, mais c'est juste aussi pour que nous arrêtons de culpabiliser.

D'autant que nous savons désormais que ce n'est en rien une fatalité et que les solutions existent. Une toute simple serait déjà d'arrêter la spéculation boursière sur les matières premières alimentaires !

C'est du délire et surtout une honte de gagner de l'argent de cette manière !

A ce sujet, le documentaire « Le Sel de la Terre » (sorti en 2014 et primé à plusieurs reprises) de Wim WENDERS sur la vie et le travail du photographe Brésilien Sebastião SALGADO est bouleversant notamment lorsqu'il découvre l'état des habitants de certains pays d'Afrique (comme au Sahel) ou lorsqu'il revient sur le génocide Rwandais. Si vous ne l'avez pas encore vu, prenez svp un peu de temps pour le faire.

Après, vous vous direz peut-être que vu vos conditions de vie ici en France ou dans un pays dit développé, vous n'avez « pas le droit de ne pas essayer d'être heureux ».

Aussi, pour tous ceux qui se considèrent comme aisés financièrement ou tout simplement riches, surtout ne culpabilisez pas car comme vous le savez bien, cela ne va pas du tout de pair avec le bonheur.

Cela pourrait surprendre ceux des lecteurs qui seraient moins à l'aise mais toutes les études montrent qu'une fois les besoins essentiels comblés (alimentation, logement, éducation, sécurité), aucun autre facteur ne différencie les diverses catégories socio professionnelles quant à l'atteinte du bonheur ou tout du moins le sentiment d'être heureux. D'autant que tout comme le sportif qui devient champion du monde ou le youtubeur qui comptabilise des millions d'abonnés, en fait, une sorte d'angoisse ou une peur latente peut surgir : et si je perdais tout ça?

Si vous lisez ce **HAPPI** Guide, c'est bien que vous pensez être en mesure d'améliorer les choses dans votre vie afin d'être plus heureux(se). Bonne nouvelle, je vous confirme que c'est possible et ce n'est finalement pas si compliqué à condition d'appliquer la bonne méthode :-)

1.2 Les fausses solutions

Si derrière la volonté de réaliser vos rêves se cache une notion d'atteinte du bonheur, vous risqueriez d'être déçu(e), tout du moins selon les rêves que vous avez formulés.

Les rêves ou objectifs dit externes (une promotion dans son travail, acheter une plus grosse voiture...) sont quasiment systématiquement générateurs plutôt d'un plaisir momentané et/ou de courte durée. Pour reproduire son intensité, on a toujours besoin de plus que la fois précédente.

Les objectifs dit internes (se sentir moins stressé, mieux dormir, se sentir mieux dans son corps, être plus en phase avec sa famille...) sont plus synonymes de moments de joie ou de bonheur sur un plus long terme.

Quelle est la définition du bonheur ?

Chacun peut avoir sa définition et tant mieux !

Pour ma part, je ne crois évidemment pas à cette notion de bonheur béat dans lequel il n'y aurait jamais d'ombre au tableau. Ou alors chapeau bas pour ceux qui arrivent mais je suis sûr qu'ils s'ennuient un peu :o).

Le monde n'est que dualité et surtout polarité. Si on y réfléchit quelques instants, heureusement car comment apprécier quelque chose si on ne rencontre jamais son contraire ?

En partant de cette hypothèse, l'idée est plutôt d'essayer d'augmenter les moments de bonheur au regard des moments de tristesse ou de malheur. De faire en sorte de renverser la vapeur pour que la

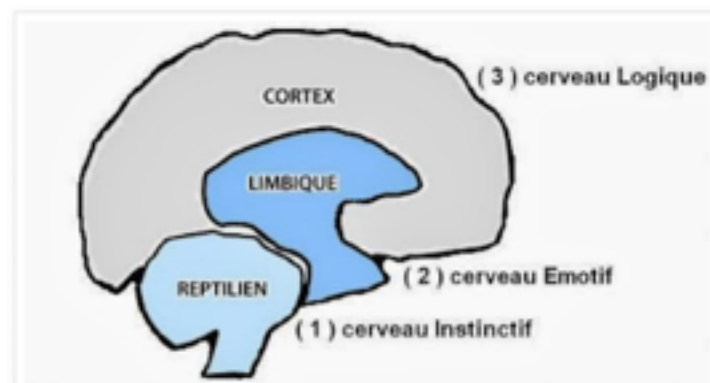
proportion des périodes de sérénité, de joie, de bien être, soit supérieure à celle de l'anxiété, du chagrin, du mal être...

Sans vouloir faire un cours de neurosciences car j'en serai bien incapable :o) voilà ce que j'ai retenu d'une formation webmarketing où une partie concernait les différentes zones de notre cerveau. Cela a été confirmé lors d'une formation également à l'hypnose.

Celle qu'on appelle le **cerveau reptilien** est faite pour nous protéger et nous aider à survivre. Du coup, nous détectons instantanément et retenons les aspects négatifs d'une situation plutôt que les positifs.

Le cerveau reptilien

Le cerveau reptilien est une des trois "grandes parties" du cerveau, il correspond au cerveau ancestral, celui régissant la régulation des fonctions vitales (respiration, rythme cardiaque, etc), les besoins naturels (boire, manger, se reproduire) et les comportements primitifs (peur, haine, instinct de survie).



Dans notre cerveau, nous voyons qu'il y a la partie « instinctive, primaire » et il y a aussi l'amygdale qui est un véritable scanner à problème (réel ou potentiel). Dès qu'il y en a un détecté, le corps réagit immédiatement via l'adrénaline et le stress.

D'un autre côté, il y a le **cortex préfrontal** qui est le siège de la **logique** et il y a donc une opposition entre les deux.

En plus simple, les 3 « parties » du cerveau sont en quelque sorte en conflit : les peurs primaires qui ne nous poussent pas au changement (reptilien), la partie émotionnelle (désir) qui veut

toujours plus et la partie rationnelle et logique qui veut toujours moins.

Depuis que l'homme est sur cette terre, depuis l'homme des cavernes jusqu'à Michel Ange, la proportion de son temps passé à prendre simplement du plaisir par les arts par exemple (de la musique, de la danse, du théâtre...) représente si peu au regard des milliers d'années où le seul objectif de la journée était de survivre...et le cerveau s'en rappelle.

Si bien que nos réflexes encore aujourd'hui sont d'abord de nous protéger car nous détestons le changement.

Ainsi nous générons de la peur pour toute nouvelle habitude ou changement que nous voulons entreprendre.

Si vous voulez creuser sur le sujet, si ce n'est déjà fait, vous pouvez vous procurer le livre de Yuval Noah Harari « SAPIENS, une brève histoire de l'humanité », vendu à 6 millions d'exemplaires.

Une bonne partie de son livre concerne justement les histoires ou les fictions que les êtres humains se sont racontées pour pouvoir vivre ensemble aussi nombreux sur la planète : les mythes, les contes, les concepts d'entreprise, les religions... qui font que des personnes qui ne se connaissent pas peuvent partager une même croyance, une même foi, une même culture et vivre ensemble.

Il y parle de la fameuse révolution cognitive (estimée entre 70 000 à 30 000 ans avant JC). Pourquoi et comment cet être si primitif qui pendant 2 millions d'années a passé la majeure partie de son temps à survivre, a-t-il pu réussir à monter aussi rapidement au top de la chaîne alimentaire ?

Les experts n'ont pas de réponse à ce sujet.

De nombreuses théories existent des plus farfelues au plus surprenantes.

Cela va des extra-terrestres qui seraient venus sur terre et auraient manipulé notre ADN à beaucoup d'autres dont une que j'aime bien et que je souhaiterais partager si vous ne la connaissez pas déjà.

Il est avéré que notre cerveau n'est pas le créateur de notre conscience.

Si nous sommes des consciences avant tout, selon certaines théories ou croyances, nous serions en train d'expérimenter différentes vies sur terre sur le plan matériel au travers de corps physiques.

Sans aller trop loin maintenant sur ce sujet, en gros, « le jeu » de ces expériences nous aurait tellement plu que nous en avons oublié les règles.

Nous en aurions même oublié que nous sommes des consciences avant tout.

Bon, je crois que je vous ai perdu(e)s et que vous commencez à me prendre pour un gourou :o)

Si on en revient au sujet et à nos ancêtres Homo Sapiens qui ont passé presque 2 millions d'années sur Terre à n'être qu'un gibier parmi tant d'autres avant de connaître cette évolution si rapide (on parle en milliers d'années tout de même) et lorsqu'on réalise l'ancrage profond de certaines peurs dans nos cerveaux, il est difficile de croire en un remède miracle basé sur des méthodes ou astuces qui vont préconiser de changer votre personnalité, votre attitude ou votre comportement grâce à des techniques ou un état d'esprit positif qui ont donné des expressions populaires du type : « Quand on veut, on peut ! ». Le tout sans s'attaquer réellement aux raisons de nos comportements (conscientes et inconscientes).

Tout cela n'est évidemment qu'un « saupoudrage » qui ne peut marcher que sur du court terme car il y a une démarche plus profonde à entreprendre.

C'est comme si on voulait nous faire croire qu'une Ferrari avec un moteur de 2 CV pouvait remporter un grand prix de Formule 1 !

Partie 2

De nouvelles bases

2.1 Découverte de la solution

Une étude américaine a démontré qu'entre 0 et 17 ans, on entendait environ 150 000 fois « non, ce n'est pas pour toi, attention, tu ne vas pas y arriver » contre 5 000 fois « tu vas y arriver, c'est très bien » **soit 30 fois plus!**

Avec ce genre de résultats, on comprend mieux pourquoi certaines personnes n'ont vraiment pas confiance en elles, sont timides et échouent dans leur projet de vie avant même d'avoir essayé.

Ce n'est pas la seule raison, mais à cela, on ajoute le conditionnement que nous subissons depuis que nous sommes nés, pour être dans la norme. La plupart du temps, cela vient d'un excellent sentiment de nos parents ou de notre entourage dès notre plus tendre enfance qui souhaitent par amour nous apporter la meilleure éducation et parfois nous transmettre inconsciemment leurs peurs (du chômage, de la solitude...).

« Tu dois bien te comporter et être une gentille petite fille
ou un gentil petit garçon.

Fais ceci, fais cela, comme ceci, comme cela.

Tu dois bien travailler à l'école pour avoir une bonne situation.

Réfléchis bien à ce que tu veux faire car il faut que tu gagnes
suffisamment d'argent.

Il te faudrait un chez toi, c'est important de fonder une famille... »

Même si la société a fortement évolué, ce schéma classique qui est censé nous rendre heureux est toujours le plus répandu. Pas grand chose n'est fait pour ceux qui souhaitent adhérer à un autre schéma ou s'en construire un propre à leurs aspirations.

*Quand un jour à l'école, on a demandé à John Lennon d'écrire
ce qu'il voulait être plus tard, il a répondu « heureux ».
On lui a dit qu'il n'avait pas compris la question,
il a répondu qu'ils n'avaient pas compris la vie.*

A ce sujet, la conférence TEDx de Ken ROBINSON à propos de l'école qui tue la créativité (visionnée 50 millions de fois) est un must à ne pas louper! Elle est de plus traitée avec un humour décapant. Son livre « L'élément » est également très bien écrit et reprend ce principe de vouloir former absolument des cerveaux coûte que coûte alors que certains élèves voudraient se servir de leurs mains par exemple ou faire tout autre chose que des mathématiques pour devenir ingénieur ou intégrer une prestigieuse école de commerce.

Vous avez lu un peu plus haut que j'avais eu des déclics pour en arriver à baser ma vie en priorité sur la joie et le bonheur avant tout le reste. L'idée est de vous donner ces mêmes déclics mais sans le côté douloureux de l'accident, de la maladie...

On est clairement sur **un changement de logiciel** qui peut paraître évident une fois découvert mais qui est difficile à mettre en oeuvre car tous les codes actuels nous poussent à conserver et à transmettre nos mécanismes habituels.

Ce logiciel qu'on nous a pré-programmé depuis notre tendre enfance fait en sorte de nous indiquer la manière dont nous devons voir le monde, l'appréhender, le comprendre.

Pour vous permettre ne serait ce que d'avoir le recul nécessaire pour intégrer ce changement de logiciel, la première notion que j'ai découverte il y a plus de 20 ans, devrait vous y aider.

En cherchant à la FNAC, un peu par hasard, je tombe sur le livre de Stephen R. COVEY « Les 7 habitudes qui font que vous réalisez tout ce que vous entreprenez ».

Outre un titre à l'américaine, accrocheur, ce livre publié il y aura bientôt 30 ans (1989) est depuis, un best seller international avec plus de 15 millions d'exemplaires vendus dans 27 pays.

En commençant à le feuilleter, je tombe sur un concept qui a été une véritable révélation qui est devenue une habitude dont je me sers encore tous les jours.

Imaginons une situation quelconque qui va vous faire réagir. Si vous n'avez pas cette habitude ancrée en vous, c'est une réaction conditionnée ou si vous préférez automatique qui va se produire, surtout si on vous regarde. Quelqu'un vous fait une queue de poisson en voiture, quelqu'un vous double dans une file à la caisse d'un supermarché. Comment réagissez-vous ? Prenez une longue respiration et répondez à la question ci-dessous. :

Etes-vous certain que c'est VOTRE réaction
ou plutôt celle qu'on attend de vous ?

Cette première habitude est la pro-activité
au vrai sens du terme :

Votre liberté de choix de réponse

C'est une notion essentielle du fait de son rapport à la liberté.

Viktor FRANKL, psychiatre et philosophe, qui a survécu à la déportation à Auschwitz pendant la seconde guerre mondiale, a expliqué qu'il avait utilisé cette notion face aux horreurs qu'il voyait et subissait.

«Entre le stimulus et la réponse, l'homme a toujours la liberté de choisir la nature de sa réponse»

Cet infime espace de liberté dans le choix de sa réponse faisait qu'il se sentait libre intérieurement.

Rapportée au quotidien, la bonne nouvelle est que vous n'êtes pas obligé de réagir tel un chat à qui on marche sur la queue.

Vous avez la possibilité de prendre une pause si infime soit-elle et réagir.

Ce court instant est un moment intense de liberté.

Selon Stephen R. COVEY, cela est possible grâce à 4 « dons humains » :

1. notre capacité à analyser nos pensées et nos humeurs : la conscience de soi.
2. notre capacité à voir au delà de la réalité présente (visualisation) grâce à notre imagination.
3. savoir différencier le bien du mal.
4. la volonté indépendante : agir indépendamment de toute influence extérieure.

Vous allez peut-être me dire : *« En quoi cette façon de réagir peut contribuer à me rendre plus heureux(se) ? »*

Simplement parce que vous avez **le choix de votre réaction** et que vous ne vous sentirez pas frustré(e) si vous n'avez pas réagi comme la « société » (dans le sens du conditionnement) ou votre égo aurait voulu que vous le fassiez mais comme vous le ressentez **selon vos principes et vos valeurs**.

Dan HARRIS, ce journaliste américain qui, en 2004, a fait une crise de panique en direct à la télé nationale devant plus de 5 millions de téléspectateurs, hormis un sacré humour et de l'autodérision aborde dans son livre « Comment je suis devenu 10% plus heureux » et lors de ses conférences, la dualité entre les moments de bonheur et la

résistance à cette fameuse voix infernale que nous écoutons tous (l'égo) et qui est vraiment si difficile à canaliser.

Ses recommandations afin de calmer cette voix sont notamment **la méditation, la gratitude** et j'y ajoute de mon côté le **yoga** que j'ai commencé à pratiquer en 2013 dans le cadre de la préparation d'un marathon et qui a été extrêmement bénéfique sur ce point.

Dans l'application de méditation « Petit Bambou » (1,5 millions de clients inscrits et 400 000 utilisateurs actifs chaque semaine !), ce concept est abordé simplement en soulignant la différence entre réagir et répondre (dès les premières méditations gratuites).

« Vous avez tenté de prendre du recul pendant un week-end à la campagne, des vacances, un stage de motivation, un livre avec des méthodes à priori simples à appliquer mais au bout de quelque temps vous avez laissé tomber.

Vous vous êtes inscrit(e) à une salle de sport pour vous sentir mieux dans votre corps et évacuer la pression et le stress. Vous vous dites que, comme cela, vous serez plus à même de réfléchir à vos projets. Cela vous fait du bien mais le déclic ne vient pas réellement.

Eventuellement, vous consultez un médecin ou un spécialiste qui va vous donner de quoi vous rebooster via une cure de vitamines et/ou de médicaments mais même si cela vous fait du bien sur le moment, vous retombez vite dans vos travers du quotidien et vous n'avez plus forcément l'énergie pour vous poser et clairement décider des étapes que vous devez franchir pour atteindre le bonheur. »

2.2 Résultats possibles

Tout est possible, j'en suis l'exemple vivant :o) ! Plus sérieusement, tout est possible dans le sens de prendre une décision, agir en conséquence et assumer ses choix car on les ressent en accord avec ses principes de vie et ses valeurs.

Encore faut-il savoir clairement les identifier.

C'est ce que je vous propose de faire dans le chapitre suivant : Comment faire pas à pas.

Par exemple, notre décision de quitter une situation confortable de chefs d'entreprise en Nouvelle-Calédonie afin de réaliser notre rêve de voyage familial autour du monde a été plutôt « facile » à prendre car elle a été préparée de longue date, annoncée et expliquée à notre entourage personnel et professionnel.

L'idée est de vous aider à vous sentir bien, vous acceptez autant que possible comme vous êtes car vous faites de votre mieux (en tous cas j'espère ! :o)) et essayez de ne pas vous mettre une pression hallucinante avec des objectifs trop difficiles voire impossibles à atteindre.

A part des cas particuliers de dépression ou de mal être qui demandent vraiment un suivi médical, la méthode que je propose peut vraiment changer radicalement votre vie car elle dépend en grande partie du regard que vous portez sur vous même.

Lorsque vous découvrez le parcours de ceux qui ont, avec le recul, une réussite à peine croyable quelque soit le domaine : les arts, le

sport, les affaires... Ils vous disent sincèrement que malgré tous les sacrifices réalisés, ils n'auraient jamais cru possible d'atteindre de tels résultats.

C'est la même chose lorsqu'on veut réussir sa vie : Il n'y a pas de limite à donner à son envie de faire tout son possible pour être heureux.

En résumé, si vous êtes sincèrement heureux dans ce que vous faites (peu importe le domaine et peu importe votre activité) et que vous y trouvez du sens, vous allez transmettre votre plaisir, votre satisfaction de bien faire. Cette énergie positive va servir à votre entourage. Et en retour, votre famille, vos amis, vos collègues auront envie de vous aider car vous dégagez quelque chose qui montre que vous ne jouez pas un rôle et que votre motivation est réelle.

2.3 Principe de la méthode HAPPI

Vous l'avez compris, tout d'abord : **Téléchargez le bon logiciel !**

Devenez celui ou celle qui met l'atteinte du bonheur au centre de tout, plutôt que la réussite, l'argent, la reconnaissance qui doit apporter soit-disant le bonheur et qui finalement correspond tout au plus à quelques heures ou quelques jours de plaisir (la belle montre, la belle voiture...).

S'il n'y avait qu'une chose à retenir d'une vie basée sur des principes, c'est que tout est régi finalement par l'amour et la peur (sachant que la peur n'existe pas, nous l'avons inventée !).

Nous avons peur de ne pas être assez bien et donc de ne pas être aimé(e).

Faites l'exercice sur n'importe quel sujet et si vous êtes honnête avec vous même, vous verrez que cela fonctionne à tous les coups :

Vous voulez un job avec plus de responsabilités et mieux payé ?

- C'est pour vous occuper encore mieux de votre famille ou de vos proches (amour).
- pouvoir dépenser encore plus (reconnaissance = amour des autres)

Vous ne voulez pas changer de travail alors que vous n'y trouvez plus vraiment de sens ?

- Vous avez peur de ne pas trouver mieux.
- Vous avez peur de perdre l'amour de votre famille, de vos proches...

Vous ne vous sentez plus très bien avec la personne avec qui vous vivez mais vous ne faites rien pour changer cette situation ?

- Vous avez peur de vous retrouver seul(e)
- Vous avez peur de ne plus être aimé(e) etc...

Partie 3

Comment faire pas à pas?

3.1 Process pour atteindre le résultat

Je suis super content que vous lisiez ces lignes car si vous jouez vraiment le jeu de la vie, vous allez voir que des choses vont bouger en vous !

Chiche ?

C'est parti et rassurez vous, le seul risque est que vous soyez plus attentif à la petite voix qui chuchote au fond de vous. Vous savez celle qui essaie de vous parler alors que la « grande gueule », votre égo ou votre mental parle justement trop fort et sans arrêt !

Cela veut dire que le processus de transformation est en marche :o)

La méthode **HAPPI** est basée sur **25 ans d'expérience** et de mise en pratique des plus **grands best sellers mondiaux** ainsi que des dernières découvertes scientifiques et notamment la physique quantique, la physique de l'incroyablement petit.

Dans la réalité, rien n'est séparé et on est bien obligé de traiter d'un sujet aussi important que la recherche du bonheur dans sa globalité en explorant un maximum de domaines. Cela se rapproche du principe de la médecine holistique qui en « opposition » à la médecine conventionnelle (je dirais plutôt en complémentarité) considère la personne dans sa dimension physique, mental, émotionnel et spirituel

« C'est bien pour cela que je dois aborder le tout premier déclic : Mon exclusion de l'Ecole Supérieure de Commerce de Pau à la fin de la seconde année. Même si ce n'était pas Harvard ni HEC, il y a plus de 25 ans, du point de vue de la recherche d'un job, c'était la voie royale. Et bien, j'ai dû me dire que c'était trop facile ! :-)

Il y avait des rumeurs à l'école à propos d'étudiants qui seraient sacqués du fait de leur comportement. Je devais sûrement en faire partie :-)) et pour montrer mon désaccord, j'ai décidé de ne pas aller aux rattrapages pour passer en troisième et dernière année. Avec du recul, quel gâchis !

Maintenant que je suis Papa et vu la morale que je peux faire à mes enfants sur pas mal de sujets, je reste encore béa d'admiration et de reconnaissance envers mes parents de m'avoir simplement demandé d'assumer mes actes sans devoir rembourser les frais de scolarité.

C'est ce que j'ai fait : l'armée en tant que « pelouse » (c'est à dire simple soldat) et, à mon retour, une autre école, l'Institut des Cadres de la Vente à Béziers (gratuite évidemment !) pour finir mon cursus avec un niveau II (Bac +3/4).

Quelle marque de confiance de la part de mes parents.

Derrière une assurance apparemment inébranlable, j'avais quand même intérieurement honte d'avoir stoppé volontairement Sup de Co. Par contre, j'ai compris bien plus tard que cela m'avait donné une sacrée force qui m'a fait soulevé des montagnes. En effet, on parle souvent d'idées ou de motivation générées par la frustration.

Surtout que je ressentais depuis un voyage étudiant à 19 ans aux Etats-Unis que je voulais une vie « pas comme les autres » tant le monde m'avait semblé incroyable à découvrir depuis cette première expérience à l'étranger. »

Je suis désormais convaincu que les événements de la vie sont là pour nous permettre de nous réaliser mais quelquefois on ne le perçoit pas en tant que tel tant ils peuvent être parfois douloureux, inattendus ou, à priori, sans aucun apport avec notre vie du moment.

L'idéal serait de pouvoir rester à l'écoute de nous mêmes (nos ressentis, notre corps...) mais le rythme infernal dans lequel on se trouve fait que nous avons plutôt tendance à attendre un Burn Out !

3.2 Inspirez vous!

Quelques livres, vidéos, reportages qui pourraient être un déclencheur pour vous sinon l'essentiel est repris dans la méthode **HAPPI** ! :o)

*Inspirez vous des grands (et grandes !)
de ce monde*

Peu importe que ce soit des politiques, philosophes, aventuriers, sportifs, entrepreneurs, gangsters... !

Prenez le temps de lire des biographies, de regarder des séries, des documentaires, des conférences, des films qui retracent la vie des grand(e)s de ce monde plutôt que de vous écrouler sur le canapé à regarder la télé.

En même temps, on peut allier les deux. Cela sent le vécu :o)

Par exemple, la série Narcos sur la vie de Pablo Escobar et le cartel de Cali qui a pris la suite à sa mort. Loin de moi l'idée de prendre en exemple à suivre ce genre de criminel. En revanche, ce sont les mécanismes qui sous-tendent ce type de comportements qui sont « intéressants ».

Ils sont évidemment poussés à l'extrême mais cela montre bien ô combien la pauvreté, l'humiliation, la frustration puis l'égo et la soif de pouvoir peuvent mener à des situations inimaginables.

Il nous est tellement facile de juger lorsqu'on est justement si bien installé dans son canapé.

Avez-vous songé à votre réaction et votre comportement si on vous envoyait dans le passé à la période de la seconde guerre mondiale ?

Seriez-vous ce héros que vous imaginez ou alors tenaillé par la peur, peut-être que vous ne seriez pas si bon que cela ?

Autre exemple, j'ai vu récemment une vidéo sur YouTube dans laquelle Alexandre JARDIN explique pourquoi il a voulu écrire le livre « des gens très bien » sorti en 2011 qui révèle le passé de son grand-père. Je le cite « il n'est pas nécessaire d'être un monstre pour participer au pire » surtout au nom de la morale.

<https://www.youtube.com/watch?v=iWDyQSocCgw>

Bref, ne vous précipitez pas pour juger les autres et si vous pouvez simplement essayer d'arrêter de juger sans cesse, vous allez ressentir un soulagement certain.

Encore une fois, notre cerveau a besoin de mettre les gens que nous croisons dans des cases pour se rassurer. Maintenant que vous le savez, vous pouvez avoir du recul sur cet automatisme et vous demander à quels schémas de votre éducation, de votre parcours de vie, de ce que vous lisez, entendez à la radio répondent ces automatismes. Et par conséquent, sont-ils si réels que ça ?

*Autant que possible, choisissez
ce que vous regardez*

Vous pouvez analyser le parcours de celles et ceux qui ont laissé une trace quelque soit leur domaine car vous allez en retirer des enseignements essentiels dans votre vie de tous les jours.

La plupart ont fait preuve d'une ténacité hors norme car comme le dit si bien Idriss ABERKANE « toute nouvelle idée qui mène à une révolution dans n'importe quel domaine est d'abord **ridicule, dangereuse puis évidente.** »

En fait, nous focalisons sur le résultat et pas assez sur le parcours. Tout s'accélère autour de nous et les chaînes d'info en continu nous prouvent tous les jours que nous devrions prendre plus de temps pour essayer de comprendre une information.

Lisez par exemple les biographies de De Gaulle et Napoléon par Max Gallo. Vous prendrez normalement une leçon d'abnégation.

Plus proche de nous, je ne reviens pas sur celui ô combien chaotique de Steve JOBS (Apple), d'Elon MUSK (Tesla) et tant d'autres mais encore une fois, ce sont des travailleurs invétérés avec une telle audace ! Ils ont mis toutes les chances de leur côté pour réussir.

Nous savons tous qu'il y a des GAUGUIN, des VAN GOGH ou des Nikola TESLA autour de nous. Des génies dans leurs domaines respectifs qui n'ont pas de reconnaissance de leur vivant.

C'est pourquoi les histoires de ces succès sont passionnantes, elles ne tiennent pas à grand chose finalement car hormis le travail phénoménal fourni et une ténacité hors du commun, à un moment, il y a une sorte d'alignement des planètes qui fait que cela marche.

Tout ça pour dire qu'il n'y a pas de complexe à avoir dans tout ce que vous entreprenez. La peur de l'échec est normale (on en reparle dans le module 3) mais elle ne doit pas être paralysante.

Gardez à l'esprit que tous ces génies ont débuté tout comme vous, ont connu des déboires, des désillusions, des doutes et que l'histoire est la plupart du temps plus belle à raconter après-coup surtout romancée :o)

PS : Si vous pensez manquer de temps, une super application résume des livres : elle s'appelle Koober. Vous avez un accès gratuit pour démarrer et ensuite un système d'abonnement est proposé. Sinon en audio via Itunes, Audible.

Et surtout cherchez ce qui vous fait vibrer

Cherchez dans vos domaines de prédilection des livres qui pourraient vous aider à progresser ou simplement vous toucher. C'est un réel investissement.

A un moment donné, je me suis passionné pour la vente et ses techniques. En plus de l'Ecole de Vente que j'ai faite, j'ai acheté « La Vente » de Tom Hopkins. J'applique encore plus de 20 ans après des méthodes apprises dans ce livre. Cela m'a permis également de réaliser que je préférais le marketing plutôt que la vente.

Lorsque j'étais directeur général de plusieurs sociétés dans le secteur de l'immobilier, hormis la presse économique classique, je lisais tout ce qui traitait de la réussite des entreprises :

- Jack Welch «Ma vie de patron» et la méthode Sigma pour General Electric,
- Peter Drucker considéré comme le Pape du Management avec «Concept of the Corporation» «The Practice of Management» (1954). Il y expose ce qui est sans doute le plus connu de ses concepts, la direction par objectifs
- «Confrontations cruciales» de Kerry , Joseph Grenny, Ron Mc Millan et Al Switzler qui est un livre très concret sur le management et les situations difficiles en entreprises.
 - Il m'a bien aidé lorsque je me demandais pourquoi certaines personnes de l'équipe ne faisaient pas ce que nous avions convenu alors que nous nous étions vu à plusieurs reprises avec des objectifs, une méthode, un reporting.
 - La plupart du temps, c'est parce qu'elles ne savent pas faire ou n'ont pas la motivation pour.
 - Evidemment, elles vont avoir des difficultés à le dire ou l'exprimer clairement. Management quand tu nous tiens. Dans les prochains modules, nous aborderons la manière de gérer ce genre de situations (cf. le compte affectif)
- Tom Peters & Robert Waterman «Le prix de l'excellence» avec les 8 principes fondamentaux de la performance des entreprises. Et plus récemment, l'Harvard Business Review (en version française) qui par exemple a présenté dans son n° d'Avril-Mai 2014 une enquête sur plus de 25 000 entreprises aux USA qui ont été cotées en bourse entre 1966 et 2010. Rien que ça ! 3 règles fondamentales en sont ressorties :

1. Faire mieux avant de faire moins cher.
 2. Le chiffre d'affaires avant les coûts
 3. Il n'y a pas d'autres règles !
- Jeremy RIFKIN « La troisième Révolution Industrielle » et « la société du Cout Marginal 0 »
 - Après avoir expliqué les 2 précédentes révolutions industrielles basées sur la rencontre de 2 éléments constitutifs essentiels : Une nouvelle énergie et un nouveau moyen de communication, il explique très bien la Troisième : celle qui est en cours avec la rencontre des énergies renouvelables et Internet.
 - Tout comme la propagation de l'information grâce à Internet, il raconte ce que va être (et il y a déjà des exemples concrets à Brooklyn) la révolution du partage de l'énergie décentralisé (produite par tout un chacun grâce à son logement, son bâtiment...) et transféré à son voisin grâce à Internet et des technologies comme la Blockchain (cf.module 2)
 - Jacques ATTALI : qu'on aime ou qu'on aime pas notamment lorsqu'on le présente comme un faiseur de roi dans des émissions de télé, en ce qui me concerne c'est sa capacité d'analyse, d'anticipation qui m'intéresse.
 - Il faut faire le tri mais c'est surtout sa méthode qui interpelle. Dans « Devenir Soi - Prenez le pouvoir sur votre vie ! » ou « Peut-on prévoir l'avenir », si vous appliquez sa méthode au travers de 5 prévisions, vous serez surpris du résultat.
 - Prévision rétrospective
 - Prévision vitale
 - Prévision environnementale
 - Prévision affective
 - Prévision projective

Rassurez-vous ma méthode est plus simple ! :o)

Il reprend également cette idée «Faites de votre vie un chef d'oeuvre» : cela peut paraître présomptueux mais le principe est de penser sa vie comme unique et de se débarrasser de nos peurs et nos croyances limitantes du type «je sais que je ne suis pas fait pour ça».

Surtout que la plupart du temps, si vous y réfléchissez bien, cela vient peut-être d'une réflexion de vos parents lorsque vous étiez enfant. Ou alors, une expérience qui remonte à quelques années et qui n'était pas concluante. Vous rappelez-vous le temps que vous y avez consacrée ?

Contrairement à ce qu'on pense qu'il faut des milliers d'heures pour apprendre une nouvelle compétence, un nouveau sport... on a besoin de seulement 20 heures pour un nouvel apprentissage, en tous cas pour se débrouiller (cf. module 4 P comme Pratique).

Quelques idées pêle-mêle...

- Paolo CUELHO et son incontournable «L'alchimiste». Aussi, «Le manuel du guerrier de la lumière» reprend une sorte de code de conduite qui vous motive pour le reste de la journée.
 - Quelques Exemples :
 - « Le guerrier de la lumière se concentre sur les petits miracles de la vie quotidienne. s'il est capable de voir ce qui est beau, c'est qu'il porte en lui la beauté - puisque le monde est un miroir qui renvoie à chacun l'image de son propre visage »
 - « L'Univers ne juge pas : il conspire en faveur de nos désirs. Aussi le guerrier a-t-il le courage de regarder les zones d'ombre de son âme; il s'efforce de les illuminer de la lumière du pardon. Et il fait toujours très attention à ce qu'il pense »
 - « Quand nous désirons quelque chose, l'univers entier conspire entre notre faveur. Le guerrier de la lumière le sait. »

Maintenant que je m'intéresse à la physique quantique, la loi de l'intention, de l'attraction, la théorie du dédoublement du temps, je redécouvre ces quelques lignes avec beaucoup de plaisir.

- Alexandre Jardin bien avant qu'il ne se lance dans les mouvements citoyens et politiques avec notamment « l'île des gauchers », « le Zèbre », « le Zubial » (en l'honneur de son père) et tant d'autres dont le dernier sur sa mère (« Ma mère avait raison ») que je n'ai pas lu mais à priori qui est également puissant et qui révèle que c'était vraiment elle l'élément central de la famille.
- Depardieu : J'aime cet acteur depuis le film « les Valseuses » (de Bertrand Blier sorti en 1974) notamment pour sa liberté de ton. Les histoires récentes avec la Russie ne m'intéressent pas. C'est son parcours qui est incroyable pour ce « petit gars de Châteauroux » qui prouve que tout le monde a un potentiel énorme mais encore faut-il le savoir, y croire et l'exploiter. Un bouquin magnifique s'intitule « Lettres volées » dans lequel celle qu'il écrit à Patrick Dewaere est particulièrement touchante.
- Richard Bach : «Jonatan Livingstone Le Goëland» et «le Messie recalitrant»
- «Libérez votre cerveau» d'Idriss ABERKANE. Ses conférences sont à voir également (disponibles sur You Tube) car il donne des exemples toujours très concrets notamment autour de la puissance de la nature et le fameux biomimétisme : innover en s'inspirant de nature. Comme il le dit si bien, aussi loin qu'on puisse remonter, lorsqu'on réalise que la nature ne produit aucun déchet car tout est recyclé, cela interroge sur l'être humain qui en si peu de temps en a tellement produit et va jusqu'à les enfouir pour des milliers d'années (ex des déchets nucléaires).

Il y en a tellement...

- «La sobriété heureuse», «la convergence des consciences» ou encore «seigneur d'espoirs» de Pierre RABHI, l'agriculteur philosophe. Quel parcours pour cet algérien adopté par une famille française et qui décide de s'installer en Ardèche en 1960. Et surtout quelle cohérence entre ses actes et ce qu'il prône. Vous pouvez

aller découvrir notamment l'association Colibri <https://www.colibris-lemouvement.org> «Faire sa part» qui propose notamment des MOOC sur la permaculture et bien d'autres initiatives (cf. Module 2)

- «Un million de révolutions tranquilles» de Bénédicte Manier (cf. Module 2)
- « Cessez d'être gentil, soyez vrai » de Thomas d'ANSEMBOURG, dans la continuité de Marshall B. Rosenberg, créateur de la CNV (Communication Non Violente)
- «Demain» de Cyril Dion et Mélanie Laurent. Leur film magnifiquement positif sur les solutions dans le monde pour préserver l'environnement, développer la solidarité...réalisé grâce au financement participatif sur KissKissBankBank (Cf. Module 2)
- « Apprendre la vie », traité de philosophie de Luc Ferry (qui a été ministre de l'Education) et la notion de salut.
- « Les quatre accords toltèques » de Don Miguel Ruiz (cf. module 1 pour un bref rappel des 4 accords)
- « l'Apprentissage du bonheur » par Tal BEN-SHAHAR.
- « L'Element de Ken Robinson » sur l'école qui tue la créativité.
- « L'art de la méditation » de Mathieu Ricard, excellent en audio pour s'initier. Sinon les applications du type Petit Bambou ou 7mind (que je préfère car moins de « blabla »)
- « Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une » de Raphaëlle Giordano. Un guide de développement personnel et surtout du bonheur sous forme de roman (avec le fameux « routinologue »)

- « Et si on décidait d'aller bien » d'Erwann Mentheour. Les conseils bien être de cet ancien cycliste de haut niveau qui avait été pris dans la tourmente du dopage et qui l'avait révélé dans son ouvrage « Secret défoncé, ma vérité sur le dopage »
- « The Happiness Equation » de Neil Pasricha. Want nothing + Do anything = Have everything.
- « La longue route », « Tamata et l'Alliance » de Bernard Moitessier » et sa formidable aventure alors qu'il était en passe de gagner la première course autour du monde à la voile en 1968 (Golden Globe) et décide de faire demi-tour avant de s'installer aux Tuamotu (en Polynésie Française).
- « Seul autour du monde » publié en 1900. Le premier tour du monde à la voile de Joshua Slocum et son bateau Spray. On est tellement loin de nos conditions de vie actuelles.
- « L'expédition du Kon-Tiki » (1948) de Thor Eyerdhal qui est parti du Pérou sur un radeau en balsa (!) et est arrivé aux îles Tuamotu (Polynésie Française) 3 mois après.
- Le livre des frères d'Arvor « les Aventuriers de la Mer ». Des histoires incroyables et pourtant réelles autour des grands marins.
- « Petit traité de vie intérieure » de Frédéric Lenoir avec une partie magnifique sur le thème de la beauté et un dialogue inédit entre Socrate et Jacques Séguela suite à sa célèbre phrase autour de la Rolex.
- « Le bonheur selon Confucius - Petit manuel de sagesse universelle » de Yu Dan
- Ho'oponopono « le secret des guérisseurs hawaïens » de Maria-Elisa Hurtado-Graciet et le Dr Luc Bodin déjà vendu à 250 000 exemplaires. Les quatre phrases du mantra de purification pour se

nettoyer des mémoires perturbatrices « Désolé. Pardon. Merci. Je t'aime » sont d'une telle puissance.

Et sans oublier la puissance d'Internet !

Enfin, depuis que nous sommes partis en voyage fin 2015, grâce aux enfants, j'ai pris le temps d'aller me balader sur le net et notamment sur YouTube (j'en ai profité pour découvrir leur chaîne :o)). C'est tellement évident pour eux qui sont nés avec.

Je comprends mieux maintenant la génération de mes parents qui sont nés sans la télé et qui maintenant se retrouvent un peu perdus avec tant de média disponibles sur autant de supports différents (portable, tablette, ordi...)

Cela n'est pas étonnant que nous commençons à nous sentir décalés avec nos enfants vu leur faculté à passer d'un réseau social à l'autre, d'un jeu vidéo à l'autre.

Même s'il faut faire le tri, j'ai découvert un accès presque « infini » à l'information : retransmissions d'émissions de télévisions, des chaînes spécialisées sur tous les thèmes inimaginables, des reportages comme par exemple :

- « Conversations avec Dieu » de Neale Donald Walsch. 7 millions d'exemplaires vendus et traduit en 27 langues. Je l'ai trouvé en audio gratuit sur YouTube...avec l'accent québécois :o)
- « Un cours en miracles » d'Hélène Shucman et William Thetford. Traduit en 17 langues et vendu à 2 millions d'exemplaires. Pour ma part, j'ai acheté la version Audiolib via Amazon de Jon Mundi « Vivre un cours en miracles »
- « Créer l'abondance » par Deepak Chopra
- Jiddu Krishnamurti sur le refus de l'autorité (qui a « sauvé » Pierre Rabhi lorsqu'il était dans une période de dépression vers l'âge de 40 ans)

Sans oublier NETFLIX, hormis les séries TV (Peaky Blinders, Black Mirror...) des documentaires originaux fascinants :

- Cosmos
- Minimalism
- Zeitgeist « The movie »
- Avant le déluge de Léonardo Di Caprio
- A Pleines dents (avec Gérard Depardieu)
- Icare
- Dirty Money...

Enfin, connaissez-vous l'histoire de l'auteur d'à peine 30 ans de ce livre best seller « My Personal MBA » ? Je la trouve fabuleuse et c'est sur le même principe que je voudrais partager la méthode

HAPPI.

5 modules qui reprennent les éléments essentiels à connaître, à intégrer et à mettre en pratique facilement et par vous même. L'idée est vraiment que vous deveniez votre propre **HAPPI Coach** !

Josh Kaufman était salarié chez Procter & Gamble mais plutôt sur les aspects techniques que marketing. Il voulait comme tout un chacun évoluer et il s'est dit qu'il pouvait peut-être passer un MBA vu que tous ses collègues en avait un ! Tout ça pour que sa direction lui permette de gravir les échelons.

Il s'est donc intéressé aux business schools aux USA et s'est rendu compte qu'elles prenaient du temps (complet), de l'argent et peut-être tout ça uniquement pour un tampon sur un CV pour décrocher un entretien plutôt que d'apprendre réellement à devenir un chef d'entreprise, un créateur ou un cadre de haut niveau?

Il a évoqué le sujet avec son responsable hiérarchique qui lui a répondu qu'il n'en avait pas besoin et que surtout vu le coût du MBA (175 000 dollars !), il valait mieux consacrer cet argent à autre chose et lire tout ce qui existait sur la gestion des entreprises dans une bibliothèque municipale.

C'est ce qu'il a fait et il réalisa ô combien les livres sur la gestion d'entreprise, la réussite dans les affaires, le marketing, la finance étaient nombreux et pas toujours bons.

Aux Etats-Unis, chaque année, 11 000 livres sortent sur le sujet ! Mais que peuvent-ils bien dire sinon globalement les mêmes choses ?!!!

Combien de livres sortent en France dans la catégorie « Développement Personnel » sachant que globalement 436 millions de livres ont été vendus en France en 2016 ? Cela représente un Chiffre d’Affaires de 6 milliards d’euros !

Je n’ai pas trouvé la part de marché mais ne serait-ce qu’en voyant les étagères des FNAC et autres librairies, je suppose que c’est colossal.

Tout comme Josh Kaufman parle de la loi de Pareto pour les bouquins de création d’entreprise, c’est la même chose en recherche du bonheur : 20% des concepts présentés représentent 80% de la méthode.

Du coup, plutôt d’écrire un énième livre sur le même modèle, je me suis dit qu’il valait mieux se concentrer sur l’essentiel, les fameux 20% car ils s’appliquent dans toutes les situations, conditions.

Le principe est de comprendre comment ça marche pour essayer d’être plus heureux plutôt que d’essayer d’appliquer quelque chose mécaniquement. De cette manière, vous pourrez corriger par vous même et adapter à votre situation personnelle.

C’est pourquoi, je me suis concentré sur 5 modules qui font une synthèse des principes fondamentaux que j’ai pu découvrir dans toutes mes lectures et expériences.

Ces 5 modules simples reprennent chacun des principes universels, des citations et des exercices pratiques. Si vous souhaitez plutôt les écouter ou les découvrir en vidéo avec des commentaires supplémentaires de votre serviteur :o), n’hésitez pas à me le dire !

3.3 Les pièges à éviter

Les soi-disant experts qu'on entend parler sans cesse dans les émissions de télévision ou de radio sont-ils vraiment si pointus que cela? A chaque fois qu'une catastrophe surgit, on se demande pourquoi elle n'a pas pu être anticipée.

Sur le plan économique, la dernière est la crise économique de 2008. Ce que nous pouvions imaginer comme si solide s'écroule en un rien de temps.

Dans le documentaire «Inside Job » de Charles Ferguson qui a obtenu l'Oscar du Meilleur Documentaire en 2011, on constate que peu de choses ont changé et que les dirigeants des banques à l'époque sont toujours là et à des postes clés.

Vous l'avez compris, l'objectif avant tout est que vous puissiez lever le nez de votre rythme infernal qui fait que votre pause n'a réellement lieu que pendant vos vacances.

Et encore, car pour ceux qui ont des postes à responsabilités, il faut bien être toujours joignable, on ne sait jamais. Le pire, c'est que vous y croyez que vous êtes indispensable. Je vous rassure tout de suite. Ce n'est pas le cas !

Je n'aime pas cette citation de Clemenceau qui dit que « *les cimetières sont remplis de gens qui se croyaient indispensables* » car je la trouve facile mais il faut reconnaître qu'elle a sa part de vérité.

Mon idée est de vous aider grâce des outils pratiques et simples à réfléchir sur vous même. Si j'y arrive, j'aurais réussi une partie de mon travail.

A ce propos, un autre excellent reportage sur NETFLIX explique très bien comment aux Etats-Unis et, par conséquent dans le reste des pays occidentaux, nous avons sciemment été transformés en consommateurs. Ce documentaire, « **Requiem for the American**

dream (2015) » Noam Chomsky, explique parfaitement les mécanismes qui ont mené à cette situation et les risques que cela comportent.

Par exemple des dérives ahurissantes (on parle de milliards de dollars blanchis pour le compte de narco-trafiquants, des terroristes...!) de la banque HSBC. Finalement, elle n'a eu qu'à payer une amende qui représentait un mois de son bénéfice pour éviter d'être interdite sur le territoire américain...

Par conséquent, gardez l'oeil ouvert et surtout votre sens critique. Cela tombe bien, on attaque enfin et on rentre dans le vif du sujet ! :o)

Partie 4

La méthode HAPPI

Méthode HAPPI

Module 1

H comme HEUREUX

« Le bonheur est le principe et la raison d'être de la vie, le but et la finalité suprême de l'existence humaine »

Aristote

« Le bonheur dépend de nous seuls »

Aristote

Pourquoi des citations de philosophes comme Aristote qui remontent à presque trois siècles avant JC ont été purement et simplement oubliées?

Plus proche de nous, Pierre RABHI dit « seulement après que le dernier arbre aura été coupé, que la dernière rivière aura été empoisonnée, que le dernier poisson aura été capturé, alors seulement vous découvrirez que l'argent ne se mange pas »

De nos jours, on a le sentiment que tout s'articule autour de la réussite, le pouvoir et l'argent alors que la crise de 2008 a démontré l'immense fragilité du système et ce n'est bien sûr pas fini.

La première question qu'on vous pose lorsque vous rencontrez quelqu'un pour la première fois n'est-elle pas « et toi, tu fais quoi dans la vie ? » sous entendu: « c'est quoi ton job ? » Derrière la curiosité, c'est bien une manière de savoir à qui on a à faire et éventuellement d'évaluer son statut, ses idées, ses revenus.

Si votre réponse ressemble à quelque chose comme « Dans la vie, je cherche à être heureux », il n'est pas certain que vous soyez pris au sérieux. Vous serez considéré plutôt comme un « marginal » dans le sens « ne pas être dans la norme » alors que cela devrait être le contraire, non ?

- Comme le dit Jiddu KRISHNAMURTI dans son best seller mondial « le sens du bonheur », la vie ne se résume sûrement pas à notre travail ou à seulement être amené à assumer notre subsistance.
- Lors de la présentation de son dernier livre « Psychothérapie de Dieu » dans l'émission « la Grande Librairie » en septembre 2017, Boris CYRULNIK s'étonnait encore du miracle de la vie. Sans être justement Boris CYRULNIK, Christophe ANDRE, Mathieu RICARD et tant d'autres « sages », nous sommes bien sur cette terre pour essayer de comprendre le processus global de notre existence, non ?

- Tout au moins, même si travailler et gagner sa vie sont une nécessité, on peut tout de même prendre quelques moments dans sa journée pour s'étonner de la beauté d'un arbre, d'un rayon de soleil... sommes-nous obligés d'attendre les vacances ou un voyage pour le faire ?

Mais la vie n'est pas que cela, c'est tout et son contraire. La beauté et la laideur, la paix et la guerre, l'amour et la haine... C'est pourquoi elle est si incroyable car malgré le chaos mondial qu'on nous décrit, le rire d'un enfant peut tout emporter !

« Lorsque nous avons démissionné de nos emplois respectifs et annoncé notre départ pour la Nouvelle-Calédonie, nous avons entendu : Vous n'allez pas tourner en rond sur votre île ? Vous allez être loin de tout, non ? Vous allez être bien à ne rien faire dans votre hamac sur la plage sous les cocotiers... »

*Nous voulions vivre différemment, nous ne voulions pas forcément tout axer sur la réussite professionnelle mais plutôt sur **la réussite de notre vie** tout court »*

Je suppose que c'est le cas également pour vous ? Lorsque vous imaginez prendre une voie différente et que vous en parlez autour de vous. Les réactions de votre entourage ne vous ramènent-elles pas à la raison ?

« Idem fin 2015, lorsque nous avons quitté des situations confortables et organisé notre voyage familial à travers le monde après avoir vendu notre maison (dans laquelle les enfants sont nés) et les parts du groupe que je dirigeais, je vous laisse imaginer les commentaires... De toutes façons, quoique vous fassiez, il y aura des commentaires donc allez-y ! :o)

Désormais, nous sommes de retour en métropole pour quelques années : Nous avons oublié ce que c'était de se (ré) installer dans un endroit comme la France. On se sent un peu étranger tant la Calédonie est loin et surtout autonome du fait des transferts de compétences (fiscalité, éducation, travail...).

Ne serait-ce qu'au niveau de notre couverture sociale, des banques, le logement... Tout est fait pour nous remettre dans une case alors que notre objectif est de continuer à être le plus libre possible.

C'est peut-être aussi une des raisons pour lesquelles j'ai souhaité écrire cette méthode. Prolonger symboliquement cette magnifique expérience en famille qui s'est arrêtée avec la rentrée scolaire en septembre dernier de nos enfants, après 2 années de CNED. Quelquefois, je vais lire des articles de notre blog pour me dire que tout ça est bien réel...:o) »

En résumé, tout est fait pour que nous restions dans la norme et si vous voulez être heureux, vous devez commencer par le début, c'est à dire **VOUS**. Avec les notions d'amour et de peur qui dominent notre vie, s'il y a bien quelque chose à retenir de ce **HAPPI** Guide, c'est bien cela :

**TOUT COMMENCE PAR VOUS
TOUT COMMENCE PAR VOUS
TOUT COMMENCE PAR VOUS**

J'aurais peut-être dû l'écrire sur toute la page car lorsque autant de personnes se plaignent de tout et de rien et se laissent pourrir la vie par un voisin désagréable, un patron tyrannique, des enfants irrespectueux... je trouve que c'est du gâchis !

C'est quand même **VOUS** qui décidez de vous laisser envahir par le comportement des autres. Surtout lorsque ça peut aller jusqu'à nuire à votre santé.

C'est pour cela que j'espère sincèrement que vous faites partie des millions de personnes dans le monde à avoir lu les « 4 accords Toltèques » de Miguel RUIZ. Ce bouquin raisonne tellement avec tout ce que j'ai pu lire auparavant que dès que je peux le conseiller, je m'empresse de le faire. Si vous pensez ne pas avoir le temps, quelques éléments ci-dessous reprenant les aspects qui matchent avec la méthode **HAPPI**.

1. Que votre parole soit impeccable

La puissance des mots qui peuvent faire tellement mal.

Nous avons tous le souvenir de paroles prononcées par un(e) professeur(e), un collègue de travail, un parent, un(e) ex... qui nous ont marqué pour toujours alors que pour la personne en question, ce n'était pas forcément si « grave » que ça.

D'autres mots peuvent être encore plus terribles et paralysants. Ceux que vous vous dites à vous même. Votre dialogue intérieur : « Je ne suis pas fait pour tel métier, sport, activité...Je suis gros, je suis moche... » alors que vous ne savez même pas d'où vient réellement cette idée, cet auto-jugement. Malheureusement, c'est devenu une vérité pour vous, une croyance limitante. C'est devenu un automatisme de pensée, un ancrage comme quoi vous n'êtes pas fait(e) pour tel sport par exemple, uniquement parce que vous avez vécu, une fois, une mauvaise expérience.

La puissance de la pensée (dialogue intérieur) et de la parole (envers les autres notamment) est beaucoup plus forte que vous ne pouvez l'imaginer. Surtout lorsque ces dernières sont négatives...De nombreux exercices l'attestent facilement ainsi que les mantras ou les rituels.

PS : Nous en reparlerons plus en détail dans le module 4 « P comme Pratique » et notamment le principe que tout apprentissage peut se faire en 20 heures.

2. N'en faites jamais une affaire personnelle

Lorsque quelqu'un vous fait une réflexion désagréable, cette réflexion **dépend de cette personne**. Elle fait cette remarque du fait de sa manière d'appréhender le monde qui n'est pas forcément la même que la vôtre.

Alors pourquoi y attacher autant d'importance ?

Peut-être que l'exemple d'une situation vécue par Bouddha il y a 2 500 ans avec un Brahmane va vous éclairer : Un Brahmane n'accepte pas la présence de Bouddha dans son village et se met en colère en lui demandant de partir. Bouddha ne réagit pas et surtout ne bouge pas. Le Brahmane se met à éructer et face à la non réaction de Bouddha, lui demande comment il fait pour adopter un tel comportement. Bouddha lui explique simplement que la colère du Brahmane lui appartient et tout comme un repas qu'il se verrait proposer, il est en droit de le refuser. Il en est donc de même de sa colère.

Vous allez me dire que vous n'êtes pas Bouddha ou Gandhi et que de se contrôler à ce point relève d'un exploit pour vous.

Nous sommes tous dans le même bateau, le tout (et c'est un bon début), est de s'en rendre compte et de ne pas réagir **automatiquement**. On en revient à la notion de Viktor FRANKL abordée un peu plus haut et cette citation d'Eleanor ROOSEVELT qui la résume parfaitement:

« Personne n'a le pouvoir de vous faire mal sans votre consentement »

3. Ne Faites aucune supposition

Ne pas se faire de film à propos d'une situation quelconque. Cela veut dire quoi concrètement ?

Prenons un exemple vécu lorsque j'étais Directeur Général: un membre de l'équipe dirigeante avait le chic pour être régulièrement en retard lors de nos réunions internes que j'animais. Pas grand chose, quelques minutes mais il fallait tout de même faire un rappel de l'ordre du jour et de ce qui avait été dit en son absence.

En revanche, pendant les réunions, c'était quelqu'un qui participait énormément avec beaucoup de propositions pertinentes. Quoique de plus simple que d'imaginer que cette personne faisait cela (même si

c'était sûrement de façon inconsciente) pour se faire remarquer - dans le sens: « *j'ai tellement de travail et je suis tellement débordé, que je n'ai pas une minute à moi* ». Comment régler ce cas, qui avait plus une valeur d'exemple vis à vis du reste de l'équipe qu'autre chose ?

Plutôt que la manière frontale du type « *eh bien, décidément, je vais vraiment vous offrir une montre!* » qui ne marche pas on le sait en tous cas sur le long terme... j'ai mis en place une animation tournante de la réunion. Vous devinez le résultat ? La personne a rapidement compris que ça pouvait être pénible lorsque des participants arrivaient en retard à leur tour.

Pour vous aider à ne pas faire de suppositions dans des situations plus critiques que mon exemple, qui pourraient vraiment vous porter préjudice, la plupart du temps, il n'y a que deux raisons pour lesquelles une personne ne fait pas ce qu'elle est censée faire :

- Elle n'a pas la compétence et n'ose évidemment pas le dire
- Elle n'a pas (plus) la motivation et ne préfère pas le dire non plus.

*Ne pas faire de suppositions, c'est
essayer de comprendre avant de tirer
des conclusions*

4. Faites toujours de votre mieux

Ne pas se mettre de pression inutile en se fixant des objectifs inatteignables que ce soit sur le plan professionnel ou personnel. Vous avez normalement déjà vécu ça au travail. Des objectifs incohérents qui paraissaient tombés du ciel et vous savez pertinemment qu'à part un miracle, vous ne pourrez pas les réaliser. C'est bon pour le moral !

Sur des challenges personnels, il vaut mieux se donner des objectifs également raisonnables et au besoin les réévaluer une fois qu'ils sont

atteints ou si l'on sent qu'on va pouvoir les dépasser. Cela marche mieux dans ce sens.

C'est de cette manière que nous avons couru le Marathon de New York en novembre 2013. Tout a démarré autour d'un pari lors d'une soirée arrosée pour les 50 ans d'un ami.

Nous nous sommes dits que si nous faisions de notre mieux sans objectif précis à part finir la course, on prendrait du plaisir. On a mis plus de 5 heures à le faire. On a pris notre temps :-) mais on est arrivés ensemble avec Estelle. On a bu un coup le soir même et avons passé 10 jours à visiter NY dans la foulée sans courbature. On a fait de notre mieux ! :-)

J'espère que ces quelques éléments des « 4 accords Toltèques » vous motiveront à le lire pour de bon.

Il y a une partie sur notre conditionnement par tous les acteurs de la société qui est très bien expliquée. Cela raisonne parfaitement avec « Sapiens » le livre de Noah HARARI qui explique justement qu'après 2 millions d'années, le développement fulgurant d'Homo Sapiens il y a environ 45 000 est passé par une révolution cognitive encore inexpliquée mais surtout par la création et le partage de croyances, mythes, religions qui nous permettent encore aujourd'hui de vivre tous ensemble avec des rêves de liberté, de démocratie.

Aviez-vous réalisé ce fameux conditionnement ?

Si ce n'est pas le cas, pour vous y aider, vous devez réussir à lever le nez. La démarche n'est pas simple à entreprendre mais il faut bien démarrer. L'essentiel est de faire de votre mieux pour vous déconnecter de ce flux incessant de sollicitations en tout genre.

« Nous nous en sommes rendus compte justement lorsque nous vivions en Nouvelle-Calédonie. A la période où nous nous y sommes installés (2000), rien n'était développé comme aujourd'hui. Nous allions à la cabine téléphonique pour appeler... si, si c'est vrai :-). Les magasins n'étaient pas aussi nombreux et le choix beaucoup plus restreint. Il n'y avait que quelques chaînes de

télévision. Alors je vous laisse imaginer pour la connexion Internet! »

Du coup, des méthodes qui sont aujourd'hui enseignées du type faire « le jeûne de l'information » pour faire un break, nous les avons testées assez naturellement et sans vraiment nous en rendre compte.

« Du fait de nos parcours respectifs, nous sommes habitués à nous tenir régulièrement informés que ce soit en rapport avec nos domaines d'activités professionnels ou d'un point de vue général »

Je suppose qu'il en est de même pour vous. Si c'est le cas, faites l'exercice suivant qui peut paraître tout bête mais qui a le privilège de vous redonner quelques moments de « respirations » au quotidien.

Le Jeûne de L'information

En le pratiquant régulièrement, vous commencez à retrouver des instants avec vous-même plutôt que d'être systématiquement dans l'urgence à ressasser tout ce que vous avez à faire dans la journée qui bien sûr et trop courte pour y arriver !

- D'abord le matin, en allant au travail, plutôt que les infos à la radio, écouter de la musique ou un podcast quelconque sur quelque chose que vous aimez, une passion, un sport...
- Répétez l'exercice le jour suivant en supprimant en plus vos alertes infos sur votre smartphone. Vous l'avez compris, l'idée est de réduire progressivement cette addiction à « l'information pour l'information »
- Vous allez vite réaliser que vous êtes tout de même informé(e) et qu'il vaut peut-être mieux lire un hebdo (un plus de recul) qu'un quotidien, sans compter les chaînes d'info en continu.

Mais surtout, vous avez l'impression que le monde se porte un tout petit peu mieux. Coluche disait à propos de Roger Gicquel qu'il donnait l'impression lorsqu'il annonçait une catastrophe aérienne au journal télévisé que « l'avion s'était écrasé sur ses pompes » :o).

Clairement, lorsqu'on écoute sans cesse toutes ces mauvaises nouvelles diffusées en permanence, que le vouliez ou non, on se sent impuissants pour aider et/ou sauver des gens qui en ont besoin et rappelez-vous, le cerveau retient d'abord (et mieux) les aspects négatifs.

- Au bout de quelques jours, vous allez ressentir un soulagement de ne plus courir après la dernière info soi-disant cruciale...pourquoi faire finalement ? Juste montrer que vous aussi vous savez ? Mais vous savez quoi exactement ?

Tout est fait pour que nous nous comportions simplement en consommateur et bien évidemment « consommer de l'information » en fait partie.

De là à rejoindre Elon MUSK dans sa croyance à propos de notre monde qui serait comme celui imaginé dans le film « Matrix », à savoir que nous vivons dans une immense illusion...

Mais maintenant vous savez que depuis les mouvements civiques aux Etats-Unis dans les années 60 (puisque vous avez pris le temps de regarder le documentaire « Requiem for The American Dream » :-)) que tout est fait pour que la majorité des gens ne pensent qu'à acheter et consommer. Sans vraiment s'en rendre compte et surtout qu'il n'y aurait pas d'autres modèles ou alternatives possibles.

On en revient à la phrase de Jacques SEGUELA « Si on n'a pas une Rolex à 50 ans, c'est qu'on a raté sa vie ». Quelle connerie !

« Mais preuve en est que nous sommes tous conditionnés et pour les hommes notamment par les innombrables pubs de montres dans les magazines, je me suis payé une Tag Heuer Monaco série limitée (4 900 euros) pour mes 40 ans. Celle que Steve McQueen portait dans le film de course hollywoodien « Le Mans » sorti en 1970. Même si je ne suis pas un fêru des 24 heures du Mans ou de courses automobiles, cela m'a fait super plaisir sur le moment et j'étais persuadé que tout le monde voyait que j'avais cette montre qui voulait dire que j'avais quelque part réussi et que je pouvais me la payer. Mais au bout de quelques jours, comme un gamin avec son jouet, plus rien.

A ce moment, j'ai réellement compris que cela ne servait à rien sinon à en vouloir toujours plus. Evidemment, je m'en doutais mais il a fallu que j'en fasse l'expérience. Ce n'est pas pour autant que je n'ai pas gardé cette montre. J'aime ce « bijou ». Je la porte régulièrement et j'en suis fier mais je la regarde désormais comme une sorte de « talisman » qui me rappelle cette expérience. Cela reste un bel objet.

Par contre, c'est sûr que l'intérêt d'acheter une montre à ces prix là m'est passé. Surtout lorsqu'on sait qu'hormis la qualité, la fixation du prix n'a plus de sens. On le voit bien avec celles de Richard Mille qui atteignent des sommes astronomiques (plusieurs centaines de milliers d'Euros). »

En tous cas, j'ai compris qu'il ne fallait pas confondre le bonheur avec les notions de plaisir ou de soulagement.

« Les évènements sont neutres et n'ont aucune valeur intrinsèque en dehors de celle que nous leur attribuons »

Si tout commence par vous, il faut bien réussir une fois le nez levé à comprendre la manière dont vous percevez la réalité. On en revient au conditionnement et à la question suivante :

La réalité que nous percevons est-elle la même pour tout le monde ?

Pensez-vous que vos voisins lisent les mêmes livres que vous ? Qu'ils regardent les mêmes émissions que vous, ont le même travail, les mêmes amis...?

Bien sûr que non. Nous percevons donc le monde qui nous entoure avec notre subjectivité.

Ce que nous voyons à l'extérieur est très dépendant de ce que nous sommes à l'intérieur. Plus nous en sommes conscients et plus nous sommes maîtres de notre destin au sens responsable de notre vie au sens **responsable de nos actes**.

« La manière de voir le problème est le problème »

En effet, nos pensées sont à l'origine de nos émotions qui elle-mêmes influencent nos comportements. Sans émotion, vous seriez tel un robot qui exécute parfaitement un geste mais justement «mécaniquement» car dépourvu d'émotions.

C'est malheureusement ce qu'on peut quelquefois constater lorsqu'une personne a subi un AVC par exemple et qu'une zone du cerveau (comme la partie limbique qui est le siège des émotions) est touchée. Les proches ont l'impression de ne plus avoir la même personne en face d'eux.

En plus, si nous voulons tendre vers le bonheur autant que possible, les émotions ressenties doivent être positives mais pas seulement. Elles doivent être porteuses de sens sinon cela ne fonctionne pas. Mais attention, **on parle de sens pour vous.**

Encore une fois pas besoin de devenir un moine bouddhiste pour donner du sens à votre vie. Si vous vous sentez bien en aidant votre voisine à monter ses courses, on est dans le vrai ! Et surtout, faites de votre mieux.

PLAISIR + SENS

« C'est cela la joie véritable dans la vie : être au service d'un dessein que l'on considère soi même comme supérieur »

Georges Bernard SHAW. Prix Nobel de littérature en 1925

C'est pourquoi, dans un premier temps, il va falloir que vous fassiez une démarche **honnête envers vous même** afin de (mieux) vous connaître. Pour cela, dans quelle « catégorie » pensez-vous vous situer aujourd'hui ? Celle qui regroupe celles et ceux qui pensent qu'on est heureux :

- lorsqu'on atteint l'objectif qu'on s'est fixé : réaliser ses rêves, gagner de l'argent, décrocher ce poste tant convoité...
- lorsqu'on enchaîne les plaisirs successivement sans réels objectifs sur le long terme : un bel achat, des superbes vacances...
- ou quoiqu'on fasse, nous n'avons pas la maîtrise donc pourquoi chercher à être heureux ? (*la tradition brahmane en Inde avant l'arrivée du Bouddhisme en -2 500 ans avec JC. Le bouddhisme a amené l'idée qu'on pouvait améliorer son Karma*)
- Un peu tout en même temps ? :o)

« Pour la plupart, les gens sont aussi heureux qu'ils décident de l'être »

Abraham Lincoln

Pour vous aider à définir votre catégorie, découvrez ci-dessous, la méthode pour mieux vous connaître pas à pas.

**1. Pouvez-vous répondre simplement à la question suivante :
Comment vous voyez-vous dans 10 ans ?**

J'ai simplifié la question car normalement c'est plutôt comment je me vois dans 30 ans, puis à 20, puis à 10, puis à 5 ans et donc quelles décisions dois-je prendre maintenant pour être sûr d'atteindre mon objectif.

L'exercice comprend les domaines pro et perso et il faut détailler autant que possible.

Par exemple :

J'ai actuellement 30 ans (c'est pour l'exercice :o))

DOMAINE PROFESSIONNEL

• Je travaille comme ingénieur dans une entreprise télécoms.

Dans 30 ans, je me vois en train de préparer ma retraite après avoir gravi tous les échelons et être devenu patron de cette entreprise.

La première question qui me vient automatiquement :

- Ai-je la formation nécessaire pour gravir tous les échelons?
- Si ce n'est pas le cas, comment faire pour l'avoir ?
- Du coup, après m'être renseigné, je peux en parler avec mon responsable pour au besoin et si possible aménager mon temps de travail pour prendre des cours du soir.
- Si ce n'est pas possible, il faudra bien que j'envisage de changer d'entreprise pour en trouver une qui me permette de le faire.

DOMAINE PERSONNEL

- **Je suis célibataire et je renvoie cette image d'indépendance. Je n'ai pas encore trouvé l'âme soeur. J'en profite pour travailler à fond.**

Dans 30 ans, je me vois vieillir avec ma femme et penser à nos enfants qui sont grands désormais.

On voit bien que j'ai deux objectifs sur le long terme qui peuvent paraître contradictoires entre une ambition professionnelle et une envie de vie personnelle équilibrée. Ce n'est pas forcément le cas mais de cette manière vous allez pouvoir déceler les vrais objectifs derrière ceux de « façade » et qui vont répondre à la question « Quels sont les choix de vie que je dois faire pour être heureux maintenant et dans 30 ans ? »

Je vous rassure, vous pouvez faire l'exercice à tout âge et remettre à jour selon votre évolution. C'est ce que je fais régulièrement avec ce que Stephen COVEY appelle (dans « les 7 habitudes de ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent »), l'énoncé de mission personnel, familial ou d'entreprise. On voit ce que c'est en détail un peu plus loin.

Pour vous aider dans cet exercice de visualisation mentale qui est essentiel car il précède la création physique (les sportifs de haut niveau l'ont compris depuis bien longtemps), d'autres méthodes découvertes notamment dans les livres de COVEY ou de Neil PASRICHA « The Happiness Equation » peuvent vous y aider :

- La méthode de visualisation de votre enterrement ou l'annonce d'un cancer tous les mardi. Je sais, ce n'est pas très gai mais c'est super efficace !

LE TEST DE L'ENTERREMENT

Il faut vous isoler et vous imaginer ce que vos proches diraient de vous si vous mourriez demain.

Ecrivez précisément ce que diraient vos parents, votre femme ou votre mari, vos frères, vos soeurs, votre meilleur(e) ami(e)...

Ce que vous entendez correspond à ce que vous êtes et ce que vous faites en ce moment ?

Si oui, tout va bien.

Sinon, il est temps de changer un truc !

LE TEST DU CANCER

Pour l'annonce du cancer tous les mardis par exemple, c'est le même principe mais qui est répété toutes les semaines pour que vous ne mettiez pas votre exercice de visualisation aux oubliettes et que vous repartiez dans une vie qui ne vous correspond pas vraiment.

Si vous avez des difficultés à projeter ce que seraient les paroles de vos proches, écrivez maintenant vos 5 plus grands regrets dans votre vie si on vous annonçait un cancer incurable.

Pour vous aider, j'ai écrit ce que les miens pourraient être :

- 1) J'aurais dû vivre une vie qui me correspondait vraiment et non celle qui correspondait à l'image que je me faisais de moi.
- 2) Je n'aurais pas dû travailler autant et aussi dur juste pour satisfaire mon ego.
- 3) J'aurais aimé avoir eu plus de courage afin d'exprimer mes sentiments envers ceux que j'aime et passer plus de temps avec eux.
- 4) J'aurais dû rester plus en contact avec mes potes d'enfance, d'école...

5) J'aurais dû essayer de réaliser mes rêves de devenir musicien plutôt que de repousser et maintenant c'est trop tard.

Il a été attesté que « cet exercice de visualisation » fonctionne efficacement car il a été constaté dans les hôpitaux que la quasi-totalité des patients en phase terminale posent un regard sur leur vie tel des « sages ». Cela veut bien dire que la connaissance est déjà en nous et qu'il a suffi d'un « malheureux déclic ».

LE TEST DU SAMEDI MATIN

Vous n'arrivez pas à vous projeter dans 10 ans ? Ce test est fait pour vous.

- Vous vous imaginez vous réveiller un samedi matin et vous n'avez strictement rien à faire. Aucune contrainte particulière de couple, de famille, de travail.... qu'aimeriez-vous faire **MAINTENANT** ?
- Ne réfléchissez pas trop longtemps car sinon la raison l'emporte. Faire du sport, un voyage, lire un bouquin, tout envoyer balader...

Attention à votre prochain réveil samedi matin :-)

LE TEST D'IMMERSION

Il consiste à se rendre compte par soi-même de ce qu'on ressent, de s'écouter réellement.

- Vous l'avez sûrement déjà fait quand vous cherchiez un nouveau job ou un logement d'aller sentir l'ambiance de l'entreprise ou du quartier qui vous intéresse à différents moments de la journée ou de la semaine.
- C'est le même principe pour toute nouvelle activité que vous imaginez qui vous plairait. Pour éviter d'être déçu, vous faites un

test (lors de vacances ou un week-end) et surtout vous êtes à l'écoute de votre ressenti, des sensations réelles que ça vous procure. Il faut vraiment être à l'écoute de son corps qui est une magnifique caisse de résonance à émotions. Ressentez-vous cette adrénaline, ces frissons, cette chair de poule, cet élan ?

- Cela évite d'attendre des années (la retraite par exemple) et se rendre compte que finalement, on avait idéalisé.
- « *Par exemple, j'ai toujours rêvé d'essayer le surf et le kitesurf vu que je n'avais jamais pris le temps de le faire à Nouméa, un comble ! :-). Pendant notre voyage familial, tous les 4, nous avons pris des cours de surf au Costa-Rica (Péninsule de Nicoya) et au Brésil (Tibau do Sul) + du Kitesurf à Jericoacoara, 35 noeuds de vent presque toute l'année. Malgré ça, je n'ai pas accroché avec le kitesurf. Peut-être parce que je me suis plusieurs fois envolé tel Superman :-)* »

LE TEST DES 5 PERSONNES

- Le philosophe américain William JAMES souvent présenté comme le fondateur de la psychologie américaine a dit « *Peu importe où vous êtes, ce sont vos amis qui font votre monde* ».
- Egalement, dans le best-seller « Connected » de Nicholas CHRISTAKIS et James FOWLER, cette idée est reprise allant même jusqu'à affirmer que si nos amis prennent du poids par exemple, nous en prenons aussi.
- Par conséquent, le test des 5 personnes pourrait être synthétisé de la manière suivante :

Vous êtes la moyenne des 5 personnes autour de vous qui vous sont les plus proches que ce soit en intelligence, ambition, travail, pratique de sport, bonheur... Cela peut paraître absurde au premier abord mais en y réfléchissant

bien et en faisant l'exercice, on peut avoir quelques surprises :-)

- Dans le même ordre d'idée, la théorie développée par Franck LOPVET qui est interviewé par la chaine Tystria dans un documentaire qui s'appelle « l'acceptation de soi » avec plus de 600 000 vues

<https://www.youtube.com/watch?v=o1A0sD022WE&t=47s> :

- Chaque être humain serait un diamant brut (ça commence bien :o)). A chacune de nos rencontres, une nouvelle facette de ce diamant est créée et nous renvoie notre image (cela peut s'apparenter à la notion de miroir social)
- Désormais, pensez-y lorsque que vous appréciez vraiment quelqu'un. Finalement, ne serait ce pas parce qu'il vous renvoie une image de vous que vous aimez ? Idem lorsque vous n'aimez pas quelqu'un ou qu'elle a le don de vous énerver, ne serait-ce pas parce que cette personne représente ce que vous n'aimez pas en vous, que vous voulez peut-être cacher ou changer ?

J'en profite pour vous indiquer le lien du documentaire « la loi de l'intention » qui est presque à 4 millions de vues sur YouTube. Il m'a donné envie de creuser le sujet avec la loi de l'attraction, la physique quantique, la théorie du dédoublement. Je vous en reparle à la fin du guide au chapitre 4.2.

<https://www.youtube.com/watch?v=70Xg0cc1f5Q>

2. Quels sont les grands rôles de votre vie ?

Vous ne saviez pas que vous étiez un acteur ou une actrice ? Vous rêviez de jouer la comédie dans votre enfance ? Vous le faites pourtant tous les jours...:o)

Je n'irai pas comme certains dire que nous sommes dans une pièce de théâtre et que nous ne faisons que « jouer à la vie » comme les enfants le font si bien ! Mais c'est vrai, en tous cas, que nous avons plusieurs rôles au quotidien et pour mieux vous connaître, cet exercice complète le précédent de visualisation.

Le principe est de les lister et surtout de décrire votre comportement actuel par rôle en soulignant les aspects positifs et négatifs comme si vous étiez un spectateur de vous même.

Par exemple :

- En tant que **Papa ou Maman** de, j'ai le sentiment de m'impliquer dans sa scolarité. Peut-être devrais-je être plus à l'écoute de ses difficultés plutôt que de m'arc-bouter exclusivement sur les notes.
- En tant que **mari, femme, conjoint**... de....., j'ai le sentiment d'être et de faire ce que je ressens au plus profond de moi pour montrer mon amour. Par contre, je lui reproche sûrement trop de ne pas en faire de même avec moi.
- En tant que **frère, soeur** de....., je suis content(e) d'apprendre que tout se passe bien pour lui ou elle. Je devrais peut-être en faire un peu plus que le SMS de bon anniversaire et de Noël. La vie passe trop vite et on avait tellement d'affinités lorsque nous étions ados ensemble.
- En tant que **fil, fille** de....., j'apprécie de les savoir en bonne santé. Par contre, ils vieillissent et je devrais peut-être évoluer dans ma relation pour être également un soutien plutôt que leur

demander systématiquement de l'aide pour gérer mes contraintes quotidiennes.

- En tant que **collègue de travail** de....., je pense me comporter justement en tant que collègue. Peut-être quelquefois, je devrais être plus conciliant(e) car j'ai l'impression d'être trop dur(e) dans mes propos.
- En tant que **patron de l'entreprise**....., il me semble que la stratégie est bien assimilée par l'ensemble de l'équipe. En revanche, je devrais faire en sorte que la culture d'entreprise soit plus partagée.

Vous pouvez déclinez les rôles autant de fois que nécessaire. Dans le sport, les activités associatives...Il est essentiel d'écrire pour faire cet exercice. Ne vous contentez pas de le faire oralement.

Ecrivez et cherchez systématiquement par rôle ce que vous avez l'impression de faire bien et ce que vous pouvez améliorer.

Une fois que c'est fait, vous allez vous demander ce que vous attendez pour corriger. Un cancer mardi prochain peut être?

Pas besoin avec le **HAPPI** Guide ! :o)

3. Identifiez vos rêves

Maintenant que vous avez fait les deux exercices précédents, le premier de visualisation de votre avenir et le second qui consistait à scanner les rôles actuels de votre vie, la dernier consiste à identifier vos rêves.

Vous l'avez compris, l'idée est que l'ensemble soit le plus cohérent possible. En découlera un énoncé de mission personnel par rôle.

- Pour cela, vous pouvez appliquer la méthode de « **l'axe de vie** » (reprise en détails dans « les 7 Habitudes » de COVEY) basée sur des **principes universels** et votre futur idéal, vos rôles et vos rêves devraient « naturellement s'aligner ».
- Il existe des **principes universels** comme la justice, l'intégrité, l'humilité, la fidélité, le courage...ou si vous préférez des lois naturelles qui gouvernent et régissent nos vies du type « Qui sème le vent récolte la tempête ».
- L'énorme avantage d'axer sa vie sur **des principes** plutôt que sur l'argent, son conjoint, son travail...est que vous déterminez vos choix sans être influencé par les circonstances ou par une personne. Vous n'êtes pas dans une forme d'image sociale du type « j'agis par rapport à l'image que me renvoie mon entourage ».
- Rappelez-vous la dernière fois où vous avez pris une décision en disant « c'est une question de principe ». Quelqu'un a réussi à vous faire changer d'avis ?
- **Ces principes universels nous les avons tous en nous**, ils sont immuables et vous donneront toujours raison sur le long terme. Ils vous renforcent dans vos choix de vie et vous donnent confiance et sérénité puisque vous pouvez expliquer votre décision basée sur des principes. Non pas en fonction de quelqu'un ou d'une

quelconque situation ou motivation (liée à l'argent, l'ambition, la famille...)

Pour vous aider, vous trouverez ci-dessous un exemple d'énoncé de mission personnel basé sur l'exemple de notre ingénieur de 30 ans de tout à l'heure.

En tant qu'ingénieur dans l'entreprise X, au quotidien, je fais en sorte d'être le plus professionnel possible, de continuer à me former pour rester efficace et d'être un élément sur qui on peut compter. J'ai le rêve de devenir le futur patron de cette entreprise. Je dois donc m'en donner les moyens. Pour cela, je dois trouver les formations qui pourraient convenir en fonction de mon emploi du temps avant le prochain entretien annuel d'appréciation dans un mois avec mon supérieur pour lui en parler.

En tant que célibataire à 30 ans, pour le moment cela ne gêne pas trop de ne pas me fixer avec quelqu'un. Cela me permet de me consacrer à mon travail. En revanche, vu que je rêve d'avoir des enfants et de les voir grandir, j'ai besoin de trouver un équilibre entre mon ambition professionnelle et mon ambition personnelle.

En tant que fils de ... et de..., j'apprécie les moments passés avec mes parents même s'ils sont trop rares. Boulot oblige !

En même temps, Papa me parle sans cesse de l'époque où il était lui aussi ingénieur et que son patron lui avait proposé de lui céder l'entreprise à sa retraite. Il ne l'avait pas accepté et regrette maintenant. Je rêve de lui dire que j'ai repris le flambeau et que j'ai pour objectif d'être le patron de l'entreprise dans laquelle je travaille actuellement.

Désolé si la ficelle est peut-être trop grosse :o) mais c'est bien pour que notre cher ingénieur réalise d'ores et déjà si ses motivations professionnelles sont réelles ou si ce n'est que par ego. Selon, cela risque d'être super frustrant. Par conséquent, en faisant l'exercice, il peut au besoin corriger et adapter ses rêves.

C'est à vous de faire l'exercice maintenant. Le fait de formaliser de cette manière va vous aider à déceler les éventuelles incohérences. Peut-être aurez vous des difficultés à être 100 % honnête avec vous même. C'est pourquoi, c'est bel et bien **VOTRE** énoncé de mission personnel. Vous n'avez pas besoin de le montrer à qui ce soit.

Si vous décidez de faire un énoncé de mission familial, c'est un fil conducteur et il doit forcément être partagé. Idem pour l'énoncé de mission d'entreprise. Dans ce cas, attention à ne pas vouloir « imposer » une culture d'entreprise sous couvert de cette démarche participative.

La conclusion de ce module H comme Heureux est que, quoique vous en pensiez et aussi surprenant que cela puisse éventuellement vous sembler, **VOUS** possédez la clé de votre bonheur, elle est en vous.

*Si vous ne démarrez pas par vous,
rien ne pourra changer.*

C'est pourquoi téléchargez ou plutôt faites une mise à jour dès maintenant de votre logiciel du « bonheur avant tout et pas tout avant le bonheur » !

Considérez autant que possible que la vie est un jeu. On dit souvent que pour être heureux, il faut regarder les enfants jouer. Je suis sûr qu'avant de me lire, vous avez été un enfant. Si, si, j'en suis sûr :o).

Vous vous souvenez de votre insouciance et du peu dont vous aviez besoin pour être heureux(se) ?

Rappelez-vous aussi de l'énergie incroyable que vous aviez et combien maintenant vous vous sentez fatigué(e) en pensant que vous êtes vieux. Peut-être est ce le cas :o) mais c'est surtout que cette magnifique énergie a été minutieusement canalisée par le conditionnement que nous subissons depuis notre plus tendre enfance afin de nous intégrer, avoir des amis, un diplôme, bref, nous

comporter conformément à ce que la société, notre entourage souhaite pour notre bien.

« Je le revis actuellement avec nos 2 enfants qui sont tellement contents d'avoir retrouvé le chemin de l'école après 2 ans de CNED. Ils n'ont qu'un envie, passer du temps avec leurs copains et copines et jouer... à la PS4 !

Avant de lire Idriss ABERKANE et son livre « Libérez votre cerveau », avec Estelle, nous avions un peu de mal concernant les jeux vidéos. Avec tous les exemples qu'il donne, nous avons évolué sur le sujet. Notamment grâce à celui qu'il aborde à propos des animaux qui apprennent par le jeu et que notre cerveau fonctionnerait de la même manière. De plus, Il a été démontré que cela apportait des facultés adaptées à certains métiers (en chirurgie par exemple) et que dans certains recrutements désormais aux Etats-Unis, la pratique des jeux vidéo est souhaitée car perçu plutôt comme un avantage. »

L'éducation est bien évidemment au centre de tout qu'aujourd'hui, en tant que parents, nous sommes incités à pousser nos enfants à être de futurs diplômés de grandes écoles au lieu de les accompagner afin qu'ils essaient de savoir ce qu'ils aiment.

Leur apprenons nous à se connaître pour justement savoir ce qu'ils aiment ? Nous pensons savoir pour eux et le risque est de produire des futurs adultes malheureux.

Heureusement les reconversions sont désormais facilitées mais ne serait tout de même pas mieux et surtout plus efficace d'être au plus proche de sa « voie » dès le début?

En parlant d'éducation, je vous conseille à nouveau le super bouquin « L'élément » de Ken ROBINSON ainsi que sa conférence Tedx sur YouTube et le livre de KRISHNAMURTI édité en 1963 « Le sens du bonheur ». Vous pouvez télécharger le PDF gratuitement sur Internet. Vous trouverez un extrait juste après.

«L'action d'être est entièrement différente de l'action de devenir.

La démarche d'être est tellement révolutionnaire que la société la rejette et se préoccupe exclusivement de l'action de devenir, qui est respectable car elle coïncide avec les schémas en place. Mais tout désir qui s'exprime dans une démarche de devenir, qui est une forme d'ambition, reste inaccompli. Tôt ou tard, ce désir est contrarié, empêché, frustré, et nous nous révoltons contre cette frustration par des voies mauvaises.

La question doit donc impérativement être creusée, car en grandissant vous constaterez que vos désirs ne se réalisent jamais pleinement. Dans l'accomplissement du désir plane toujours l'ombre de la frustration, et dans votre cœur ce n'est pas un chant mais un cri qui résonne. La soif de devenir - de devenir un grand homme, un grand saint, un grand ceci ou un grand cela - est sans fin, et donc sans réalisation possible ; on exige toujours «plus» et un tel désir engendre la souffrance, le malheur, la guerre. Mais quand on est libre de tout désir de devenir, il est un état d'être dont l'action est tout à fait différente. Il est. Il est ce qui n'est pas de l'ordre du temps. Il ne pense pas en termes d'accomplissement. Son accomplissement n'est autre que son existence même.»

Jiddu Krishnamurti

Avant de passer au deuxième module « A comme AMOUR », un rappel de ce module essentiel de « H comme Heureux »: commencez par vous !

Faites du bonheur votre priorité n°1

Rappelez vous des 4 accords Toltèques:

Que votre parole soit impeccable

N'en faites jamais une affaire personnelle

Ne faites aucune supposition

Faites toujours de votre mieux

Déconnectez-vous !

Pensez au fait que la façon de voir le problème est le problème

Soyez à la recherche du plaisir et du sens:

Comment vous voyez vous dans 10 ans ?

Quels sont les grands rôles de votre vie ?

Identifiez vos rêves

Ecrivez vos énoncés de mission personnels

Méthode HAPPI

Module 2

A comme AMOUR

Pour être heureux, nous recherchons l'amour : **l'amour de soi et l'amour des autres**. Mais comment faire pour nous aimer et ensuite être aimé(e)s ?

Il n'y a rien de plus agréable que d'être aimé(e) pour celui ou celle qui ressemble le plus précisément possible à ce que nous ressentons au plus profond de nous, plutôt que d'être aimé pour celui ou celle que nous aimerions être ou que nous souhaitons devenir.

Vous avez dû ressentir cela quelquefois lors d'une rencontre avec quelqu'un par exemple. Vous ressentez que vous n'avez pas à jouer un jeu, juste être naturel(le) et cela fonctionne. Quel sentiment de plénitude.

Si vous faites semblant d'être quelqu'un d'autre, cela crée de l'angoisse et de la peur car vous jouez la comédie dans des situations pour lesquelles vous préféreriez ne pas réagir de cette manière. A un moment ou à un autre, vous allez forcément être démasqué(e) et peut-être par vous même ! :o) Sinon vous risquez de vous perdre dans ce personnage que vous avez inventé et être tout simplement malheureux(se) toute votre vie car la connaissance et l'acceptation de soi est l'étape essentielle au bien-être, à l'estime de soi, au bonheur.

Soyez vous même avec vos peurs et vos angoisses. Rien que de les reconnaître, les accepter vous aidera à les gérer. On en reparle au module 3 plus en détails car c'est primordial de ne pas « mettre tout ça sous le tapis ».

Le Module 1 vous a normalement permis de savoir où vous en étiez de votre vie et de recoller à vos objectifs profondément ancrés au fond de vous.

Le fait d'écrire votre énoncé de mission personnel et/ou familial, basé sur des principes universels, que vous relisez régulièrement, vous permettra de prendre les bonnes décisions en ligne avec vos objectifs.

Il se peut justement que cette réflexion sur vous vous incite à changer radicalement de vie ou initie des « ajustements » auxquels vous aviez renoncés et/ou repoussés à plus tard.

Dans ce cas, c'est normal de vous sentir mal à l'aise ou d'avoir peur (promis on en parle dans le module juste après :o)) et surtout ce n'est pas grave. Comme vous le savez désormais, notre peur du changement est ancrée en nous depuis « la nuit des temps ».

« L'application des exercices du module 1 ont, sans aucun doute, radicalement changé ma vie, celle de notre couple, de notre famille. Depuis 20 ans, nous mettons notre énoncé de mission familial annuellement à jour. Sans cela, nous n'aurions pas pris les décisions qui guident notre vie :

- Notre départ en Nouvelle-Calédonie avec 6 mois d'autonomie financière à nos 30 ans.*
- La reconversion d'Estelle en décoratrice d'intérieur 2.0 après les jeux du Pacifique de 2011.*
- La date de départ (31 décembre 2015) de notre voyage familial autour du monde inscrite dans le marbre.*
- Notre retour prévu à Nouméa courant 2018 décalé.*
- Notre installation au Pays Basque avec l'objectif de faire 6 mois-6 mois avec Nouméa dès que les enfants seront étudiants.*
- en écrivant ce **HAPPI** Guide et suite à une formation en web marketing de 7 mois, de mon côté, une reconversion en **HAPPI** Coach 2.0 :o)»*

Même si le bonheur passe d'abord forcément par vous (de l'intérieur vers l'extérieur) une rencontre (dans la sphère privée ou pro) peut déclencher une prise de conscience et générer l'impulsion nécessaire à une démarche de meilleure connaissance de soi. Par exemple, l'expérience de chef d'entreprise/actionnaire m'a convaincu du potentiel extraordinaire qui existe en chacun de nous lorsque le respect et la confiance mutuelle existe entre les actionnaires, les dirigeants, les équipes. Tout est possible !

Je précise chef d'entreprise/actionnaire car c'est insupportable d'entendre les médias parler sans cesse des chefs d'entreprise du CAC 40 qui pour la grande majorité ne sont « que » des salariés. Que risquent-ils vraiment comparés aux millions de chefs d'entreprise/actionnaires en France de petites sociétés qui risquent de tout perdre car ils se sont portés caution auprès de leurs banques pour pouvoir emprunter et/ou avoir des découverts autorisés ? Bon, ça s'est dit :-)

- *« Après avoir vu mes parents diriger leur entreprise pendant des années et manager leur équipe en bon père de famille, j'ai participé à la création et au développement de 5 sociétés en Nouvelle-Calédonie. Cela a nécessité de passer d'une équipe de 2 personnes (les dirigeants) à 40 (sur des métiers diversifiés) en quelques années pour répondre à un volume d'affaires engendré par le financement, la conception, la construction et la gestion de plusieurs centaines de logements. Vous pouvez imaginer que cela ne s'est évidemment pas fait sans « douleur » notamment en terme de gestion des hommes et des femmes de l'entreprise et par conséquent en terme de turn-over.*
- *Avec mes associés, lorsque nous avons passé le temps nécessaire notamment en recrutement, en formation puis en management quotidien afin de « vendre » notre stratégie d'entreprise, notre culture, nos ambitions, c'est à ce moment que des personnes de qualité nous ont rejoint et sont restées fidèles à nos valeurs. »*

Cet exemple dans l'entreprise montre bien que la notion d'amour doit être abordée dans sa totalité et dans sa globalité. Elle ne peut pas être confinée dans des poèmes ou dans un compartiment de sa vie.

C'est tout simplement impossible.

Nous « débarquons » bien tous les jours à notre travail avec notre sac à dos d'émotions et si nous ne savons pas les gérer, elles ressortent bien à un moment ou un autre...

D'où la priorité de se connaître et de s'aimer afin de laisser de l'espace à l'amour des autres. Dans la vie professionnelle, cela va prendre une autre forme que l'amour à proprement parler mais il est

certain que nous ne pouvons travailler, évoluer, nous associer qu'avec des « belles » personnes.

En tous cas, sur le long terme car tout le reste (les compétences, le savoir-faire) peut être amélioré. Plus difficile avec le savoir-être. Les sommes dédiées à la formation professionnelle chaque année dans les entreprises françaises le démontrent bien. 13 milliards d'euros de Chiffre d'affaires avec 55 000 organismes de formation !

« Une des plus belles compensations de la vie est qu'un homme ne peut sincèrement en aider un autre qu'en s'aidant lui même »

Emerson

1 - L'amour de soi

L'amour, L'amour, L'amour...

Selon vous, quelle serait la définition de l'amour ?

La réponse peut paraître évidente mais une fois que l'amour a été éventuellement défini, pour la mise en pratique de l'amour de soi, ça se complique un peu, non ?

Tellement d'écrivains, de poètes, de philosophes, d'artistes ont écrit, créé autour de l'amour.

Sur le moment, nous sommes transportés par une magnifique chanson d'amour, une peinture qui nous touche ou un film qui nous a prend aux tripes. Puis la vie reprend son cours ou plutôt les choses « sérieuses » prennent le dessus et mettent les « bons sentiments » de côté. Alors, nous regardons une émission, une conférence qui aborde le sujet plus ou moins directement mais encore une fois, nous passons à autre chose car le « concret » nous rappelle avec une telle force !

Pourtant vous serez d'accord avec moi qu'aussi loin que nous pouvons remonter dans nos souvenirs, aussi profond que nous pouvons chercher en nous en toute sincérité, aussi fou que nous pouvons nous imaginer réaliser nos rêves avec la tête dans les étoiles, il n'y a que l'amour qui compte vraiment. En comparaison, le reste n'a aucun sens.

En étant le plus simple et pragmatique possible, être amoureux de quelqu'un, c'est ressentir une connexion, un attachement puissant avec cette personne au plus profond de soi.

Les sentiments positifs qui en résultent sont tellement forts que nous a envie de déplacer des montagnes pour cette personne, la protéger, la chérir.

Les sentiments négatifs peuvent également être très forts car ils sont générés par la frustration, le manque, la tristesse lorsque la personne n'est plus là ou ne ressent pas ou plus d'amour pour vous.

Le véritable amour ne peut-être qu'inconditionnel.

Cela veut dire quoi au juste ?

Donner sans rien attendre en retour et surtout avoir l'impression de ne rien donner. Faites une pause svp quelques instants et réfléchissez bien à cette notion d'amour inconditionnel.

L'amour maternel pourrait se rapprocher de cet amour inconditionnel. A condition que la maman ne dise pas à son enfant comme l'explique très bien Thomas d'ANSEMBOURG dans son livre « Cessez d'être gentil, soyez vrai » : « *tu seras gentil de m'aider à faire si ou à faire ça, tu seras gentil d'aider ton père au jardin...* » *que nous avons nous traduit par « Je t'aime si tu fais ceci ou cela »*. On est de nouveau dans l'amour conditionnel au lieu d'inconditionnel.

Boris CYRULNIK, psychiatre et psychanalyste de renom a popularisé la notion de **résilience** et son processus : reprendre un nouveau développement après une agonie psychique. Il explique que si nous n'avons pas d'amour inconditionnel autour de nous dans nos 3 premières années qui nous protège notamment de la peur, les conséquences peuvent être dramatiques pour le développement de l'enfant. C'est ce qu'il a pu observé dans des orphelinats en Roumanie après la chute du dictateur Ceașescu en 1989.

« Le cerveau se forme et évolue au gré des rencontres et des échanges émotionnels. Il est sculpté par les interactions avec la mère, le père, les frères et sœurs, les autres, la culture, etc. A l'inverse, sans contact avec le monde extérieur, le cerveau reste un tas informe. Je l'ai observé au scanner, les enfants livrés à eux-mêmes dans les tristement célèbres orphelinats roumains de l'ère Ceausescu étaient victimes d'atrophie de certaines zones cérébrales. Placés dans des familles

d'accueil sécurisantes, leur cerveau «se regonflait». Heureusement, la machinerie cérébrale est d'une grande plasticité ! »

Alors que dans le bouddhisme il se pratique un certain détachement (qui n'est pas de l'indifférence) pour justement ne pas être trop malheureux(se) en cas de séparation avec l'être aimé, on pourrait dire que **le véritable amour est là lorsqu'il y a une absence de peur**. Par exemple, dans la crainte de perdre l'autre, les réactions ne vont pas forcément être remplies d'amour. A l'inverse, nous pouvons imaginer que « trop » d'amour puisse rendre aveugle une maman sur le comportement de son enfant (dans la série Narcos par exemple avec la maman de Pablo Escobar :o))

La nature, le meilleur exemple d'amour inconditionnel ?

L'amour devrait être « la chose » la plus aisée à mettre en pratique et nous en avons des exemples autour de nous toute la journée. La nature est l'exemple même d'amour inconditionnel tant elle peut donner depuis des milliards d'années un terreau pour que les hommes vivent et se nourrissent gratuitement.

Ce n'est pas la nature qui a inventé l'ambition, l'avidité, l'argent. Les fruits qu'elle procure lorsqu'un paysan sème est gratuit. Même Pierre RABHI s'étonne encore de ce miracle de la vie : on plante une graine et sans rien faire ou si peu, elle se transforme encore et toujours.

Hubert Reeves dit également au sujet de notre rapport à la nature et sa compréhension : « C'est la même chose que la géométrie pour un chat, cela nous dépasse complètement »

Vers une utopie à l'échelle mondiale ?

Tout serait tellement plus simple si le paradigme mondial était basé justement sur le respect de la vie, sa préservation, sa protection, bref l'amour inconditionnel plutôt que la compétition, le profit, l'exploitation des ressources !

Après la conscience animale, on est en train de découvrir une conscience végétale notamment à travers une meilleure compréhension de la sensibilité des arbres et leur façon de communiquer entre eux par exemple (« la vie secrète des arbres » de Peter WOHLLEBEN)

En effet, on comprend aisément les conséquences de l'amour et surtout de l'absence d'amour qui peut revêtir tellement de formes et engendrer tellement de situations dramatiques.

Le monde serait-il dans cet état si les décisions prises dans les institutions qui nous gouvernent étaient basées plutôt sur l'amour au sens large avec au minimum de la compassion : Toutes ces guerres, dictatures, atrocités existeraient-elles ?

C'est peut-être à ce moment précis que je suis en train de vous perdre :-) car vous vous dites que vous êtes tombé(e) sur un doux rêveur. C'est ce que je pensais il y a quelques années quand j'avais ce genre de réflexion et j'aurais ri de bon coeur aussi en lisant ces lignes en pensant à la naïveté de ces propos. Mais les utopies n'ont-elles pas été à la base des changements de paradigmes dans notre histoire ? La manière dont est géré le monde aujourd'hui est-elle si efficace qu'il n'y a aucune raison de chercher des méthodes qui remettent l'humain au centre des préoccupations ?

Qui plus est, tellement de livres, documentaires, études sont venus ces dernières années fissurer ces croyances profondes qu'il n'y pas d'autres issues et qui ne sont finalement que du conditionnement.

- En 2006, le documentaire de l'ancien vice président des Etats-Unis Al GORE (Prix Nobel de la Paix en 2007) « Une vérité qui dérange » sur les conséquences du dérèglement climatique. Mais à ce moment là; vu l'ampleur au niveau mondial, on se demandait ce qu'il était possible de faire? Que dans notre coin, tout seul, que pouvions-nous y changer? La tentation était de se dire que c'était aux politiques de s'en occuper...

- Un autre documentaire et d'autres livres sont sortis comme « Un million de révolutions tranquilles » de Bénédicte MANIER » en 2012 qui a notamment initié le magnifique documentaire « Demain » de Cyril DION et Mélanie LAURENT sorti en 2015. Il reprend les initiatives citoyennes dans le monde entier afin de changer de modèle de société. Rendez-vous compte qu'il a été financé à hauteur de quasiment 30% (445 000 sur 1,7 millions d'Euros) par des dons de particuliers grâce à la plateforme de financement participatif KissKissBankBank ! Il est devenu un véritable phénomène en battant des records d'entrée au cinéma en France (plus d'un million) et il est en train de se répandre dans le monde en plus de son César du meilleur documentaire en 2015.
- On ne présente plus Nicolas HULOT. Ce n'est pas son poste actuel qui m'intéresse mais le parcours de l'homme et les nombreux ouvrages qu'il a pu écrire sur l'état de notre planète. Un « simple » animateur à l'époque sur TF1 qui passait souvent au Zapping vu ses cascades et les endroits magnifiques qu'il explorait pour nous. Il aurait pu s'arrêter là mais quel engagement. J'ai lu le « Syndrome du Titanic » sorti en 2005 puis la suite en 2009, « les chemins de traverse » en 1989 et « Osons » en 2015. Un passage qui n'a rien à voir avec l'écologie mais avec le voyage m'a terriblement marqué lorsqu'il parle de la mort de son grand frère. Alors qu'il devait justement être parti pour un tour du monde, Nicolas HULOT découvre son grand frère dans la cave le jour de Noël, mort, enroulé dans un tapis avec un seul mot « la vie ne vaut pas le coup d'être vécue » et pour ne pas gâcher le repas justement de Noël, il n'a dit rien jusqu'au lendemain...
- Pierre RABHI : Je pense qu'il n'est plus à présenter non plus et qu'on l'aime ou qu'on ne l'aime pas c'est également le parcours qui est exemplaire. Je fais et après je parle. De nombreux ouvrages et conférences de Pierre RABHI tendent à démontrer depuis de nombreuses années que nous pourrions nourrir la planète entière si vraiment cela correspondait à notre objectif premier. On en revient à la notion d'amour au sens large.

- Jeremy RIFKIN : « La troisième révolution industrielle ou la société du cout marginal 0 ».
- Je vous conseille ces ouvrages car il explique notamment parfaitement les précédentes révolutions industrielles, les paramètres qu'il faut réunir pour que cela se fasse.
 - De son point de vue, schématiquement, « la troisième révolution industrielle » consiste à partager des énergies propres/renouvelables via Internet. Tout comme aujourd'hui, le partage de l'information via le web est phénoménal, grâce à la blockchain ou d'autres technologies, nous pourrions partager l'énergie car le principe est de décentraliser la production en rendant par exemple un maximum de bâtiments producteurs d'énergie.
 - La question du stockage est encore essentielle mais comment ne pas croire que l'avenir est dans ce que la nature nous donne gratuitement (le solaire, le vent, la houle...) ? Et surtout à profusion et indéfiniment plutôt que les ressources fossiles limitées et qui causent tant de problèmes à notre environnement. Dans son livre blanc sur les énergies renouvelables « perspectives énergétiques mondiales », l'ADEME démontre que c'est possible de se passer des énergies fossiles.
- L'autre ouvrage « La société du cout marginal 0 » va plus loin et aborde l'évolution de notre société vers un « accès à » plutôt que « la propriété » à proprement parler notamment au travers du « tout participatif ». Le crowdfunding, le coliving, le coworking, l'autopartage... Qui aurait pu imaginer par exemple qu'une entreprise française comme BLABLACAR créée il y a un peu plus de 10 ans puisse avoir un succès si fulgurant et devienne une référence désormais mondiale ? D'autant qu'elle ne « produit rien » et que son coeur de métier est la mise en relation. Elle teste en ce moment un nouveau service qui est une vraie location longue durée sans option d'achat.

- Gilles LARTIGOT et son livre « EAT » (EAT 2 vient de sortir) sur le scandale de l'alimentation industrielle. C'est un ouvrage en toute indépendance et hormis les photos d'abattoirs qui sont vraiment difficiles à regarder, c'est surtout l'enthousiasme et le pragmatisme de Gilles LARIGOT qui marquent le lecteur. Sans oublier les nombreuses recettes :o)

Imaginons quelques secondes que des extra-terrestres viennent jeter un oeil à notre planète (il semblerait que ce soit déjà le cas mais ce n'est pas le sujet de ce guide ! :o)) et à notre civilisation.

Vous avouerez qu'ils seraient sûrement ahuris de constater que nous nous amusons à extraire tout ce qu'il est possible d'extraire de cette magnifique terre, de la nourriture (la pêche, l'agriculture...) en passant par les ressources (minières, pétrolières) afin de les vendre au plus offrant avec toutes les conséquences et déséquilibres mondiaux que cela engendre actuellement. Et après nous nous étonnons que des migrations massives s'opèrent au niveau mondial.

En 2016, nous avons passé plusieurs mois en Amérique centrale et du sud, nous avons réalisé ô combien l'eau était importante par exemple. Quasiment impossible d'en boire sauf en bouteille (en plastique vendu par notre cher Coca-Cola...) et je ne parle même pas de l'assainissement. De retour en France, nous réalisons que nous nous douchons et que nous utilisons nos toilettes avec de l'eau potable !

Qu'attendons-nous pour installer des récupérateurs d'eau partout sur les toits ? Comme le précise Bénédicte MANIER dans « Un million de révolutions tranquilles »

« Recueillir les pluies est une solution universelle. Sa généralisation pourrait modifier les sombres perspectives d'une planète où un tiers des réserves naturelles sont déclarées en détresse et ne se renouvellent plus et où les 2/3 de l'humanité (4 milliard d'humains!) n'auront plus accès à l'eau buvable en 2030. »

Bref, imaginons simplement que la référence ne soit plus l'argent ou le PIB car comme le dit si bien Pierre RABHI, c'est une drôle de manière que de juger son pays uniquement à la richesse qu'il produit. Le Bouthan par exemple a érigé un étalon de valeur qui est le Bonheur National Brut (BNB) qui intègre des critères de qualité de vie également ainsi que du respect de l'environnement et des traditions.

« Zeitgeist Addendum » est le titre d'un documentaire sur Netflix qui traite de l'origine de notre système mondial monétaire qui finalement « se nourrit » des crises et de la pauvreté dans le monde.

Le concept « d'assassinat financier » initié par les américains afin de développer leurs entreprises en détruisant économiquement des pays est clairement explicité par les acteurs mêmes de ces « assassinats ». Le concept s'est évidemment répandu ensuite à l'ensemble du monde :

- endetter un pays au delà de ses capacités de remboursement en l'incitant à investir dans des infrastructures coûteuses (centrales électriques, barrages...), venir en sauveur et face aux difficultés de paiement, racheter les ressources, les sociétés et les prix s'envolent.
- Nous l'avons constaté en Amérique Latine lors de notre périple en 2016. Les habitants nous confirmaient boire de l'eau qu'ils buvaient avant à la source qui est maintenant embouteillée par Coca-Cola et, bien sûr, le prix est en conséquence.

Mais revenons à nos moutons :o)

Dans votre quotidien, votre comportement est-il le même lorsque vous croisez un SDF, un inconnu dans la rue ou le maire de la ville ? « Bien sûr que non vous allez me dire » et je serai sûrement d'accord avec vous. Mais avez-vous bien réfléchi au pourquoi ?

Si vous enlevez éventuellement le sentiment de crainte ou de peur que vous pouvez ressentir avec un SDF ou un inconnu, si vous êtes rempli d'amour au sens large, vous devriez normalement être la même personne avec les 3.

Mais peut-être que lors de ces rencontres avec ces 3 personnes, vous n'avez pas les mêmes attentes et votre comportement s'en ressent. Cela veut bien dire que nous sommes encore une fois conditionnés dans notre manière d'interagir avec les autres que ce soit par peur (le cerveau primaire qui tente de nous protéger) mais également par le fait de la société elle-même qui nous chuchote à l'oreille que quelqu'un qui a un statut (Monsieur le Maire) est plus important que celui qui n'en a pas (le SDF).

Pourtant, nous savons bien que les parcours de vie peuvent être compliqués de nos jours. Preuve en est, plus d'un français sur 2 a peur de pouvoir basculer et se retrouver un jour à la rue !

« Sans amour il n'est point de liberté, sans amour la liberté n'est qu'une idée sans la moindre valeur. La liberté n'est donc possible qu'à ceux qui comprennent la dépendance intérieure et qui s'en dégagent, et qui savent par conséquent ce qu'est l'amour. Eux seuls feront naître une nouvelle civilisation, advenir un monde différent »

Jiddu Krishnamurti

Vous connaissez-vous vraiment ?

Pour s'aimer, il faut se connaître et on en revient au conditionnement depuis notre enfance, notre façon de voir le monde, ces fameux paradigmes. Nous pensons voir la réalité mais elle est filtrée par notre éducation, nos croyances, nos peurs, nos jugements.

Nous croyons profondément être le personnage que nous nous sommes construit au gré des rencontres, des discussions, de nos expériences mais finalement qu'en est-il réellement ?

Pourriez-vous affirmer de façon certaine que votre comportement n'est pas construit de toutes pièces justement parce que vous souhaitez devenir quelqu'un d'autre ou que vous êtes déjà ce quelqu'un d'autre sans vraiment avoir réfléchi aux fondations. Sont-elles si solides que cela ?

« D'abord nous façonnons nos habitudes et après ce sont nos habitudes qui nous façonnent » Le poète Dryden au 17^{ème} siècle

• **Quelques tests simples à réaliser pour savoir si vous êtes sur la bonne piste.**

- Mettez vous devant votre miroir à vous observer, laissez passer autant que possible le flot incessant de vos pensées et surtout faites l'exercice au minimum dix minutes (l'idéal est plutôt une demi-heure)
- Cette personne que vous voyez est-elle la même que vous observez dans d'autres situations ? C'est à dire avec vos amis, au travail, en famille.
- Est-ce la même personne que vous imaginez être ou pas ? Car la vraie personne est celle que vous êtes dans vos relations quotidiennes, avec votre famille, vos amis, au travail...et justement pas celle que vous imaginez être.
- Par conséquent, acceptez-vous la personne que vous voyez avec bienveillance ? C'est à dire essayez vous de vous observer maintenant et dans les autres situations sans systématiquement porter un jugement ?
- Un autre test est de vous installer à la terrasse d'un café en observant les passants sans les juger, les cataloguer, les étiqueter, les comparer. Juste les observer sans juger. C'est difficile non ?
- Et bien maintenant, faites l'exercice avec vous même toute une journée : observer vos réactions, essayer de les comprendre, les analyser sachant que vos pensées provoquent des émotions qui influencent votre comportement.
- Essayez d'accepter ces pensées qui ne correspondent peut-être pas à votre statut, votre identité, votre origine, votre religion. Vous avez ces pensées, décortiquez les, essayez de les affronter plutôt que de les cacher ou de les enfouir je ne sais où. Cela vous aidera à mieux vous connaître et tout naturellement les pensées que vous trouvez nocives disparaîtront aussi vite qu'elles sont apparues. En effet, vous n'allez pas vous autoflageller pour des pensées !

• Laisser circuler vos pensées afin d'en devenir spectateur plutôt qu'acteur

- Vous êtes vous posé(e) la question un jour du comment on pouvait les compter? A en croire les spécialistes, nous aurions 60000 pensées par jour. Soit, selon le nombre d'heures de sommeil, 1 par seconde et la majorité serait négative (on en revient à nos instincts primaires de survie) !
- Il vaut mieux prendre cette fameuse pause théorisée par Victor FRANKL après son « expérience » dans les camps Nazis (que nous avons abordé dans le module 1), essayer de créer de l'espace dans son cerveau, dans son esprit afin de faire en sorte avec un peu de recul d'analyser dans les moindres détails ces fameuses pensées afin de les comprendre.

Le tout est bien d'essayer de réagir en pleine conscience et non pas en automate du fait de comportements ancrés en nous depuis des années, conséquences directes de ces pensées conditionnées.

Prenez un sujet de société au hasard et posez-vous sérieusement la question de l'origine de votre avis sur ce sujet que vous avez choisi.

De votre éducation, de vos amis, de votre boulot, de vos croyances, de votre religion? Si vous y prêtez un petit peu d'attention, êtes-vous sincèrement en accord avec tout ça ?

Si c'est le cas, tant mieux, vous êtes « aligné(e) ». Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas bien grave car au moins vous vous en rendez compte et vous allez pouvoir vous atteler à comprendre. La méditation est un formidable outil pour cela.

La connaissance de soi qui est une des clés essentielles du bonheur, ne nécessite normalement aucune aide de qui que ce soit car on en revient à la notion de dépendance.

Sinon si vous ressentez le besoin d'être quand même aidé(e) dans votre démarche, le fait d'avoir conscience de cette éventuelle dépendance ne serait-ce que temporaire envers votre coach ou psy par

exemple vous permettra de mieux la comprendre, la transformer et la ramener à vous.

Par cela, cela veut dire que votre estime de vous même ne dépend pas des autres.

Tout ce qui se passe autour de nous est sujet à apprendre sur qui nous sommes, à condition que nous prenions le temps de nous observer et d'accepter ce que nous ressentons sans pression, en faisant de notre mieux, et normalement, progressivement vous devriez, si ce n'est déjà le cas, hormis une bonne estime de vous, aimer qui vous êtes.

2 - L'amour des autres : Comment « l'obtenir » ?

Maintenant que vous avez le sentiment de mieux vous connaître, de vous accepter un petit plus tel que vous êtes sans chercher à devenir quelqu'un d'autre, vous devriez commencer à vous sentir bien avec vous-même :o).

Rappelez-vous cette notion d'amour inconditionnel qui s'applique envers nous (faire de son mieux) et dans nos relations amoureuses ou d'amitié qui constitue les fondations d'une relation heureuse. Aimer est un verbe. Conjuguez le autant que possible et sans attendre un quelconque retour. Par conséquent, l'amour des autres devrait venir naturellement.

- **Plaisir et sens**

Dans la relation amicale ou amoureuse, il existe la même notion qu'abordée dans le module 1. Il doit y avoir du plaisir et du sens car la notion par exemple de « sacrifice » ne peut pas être viable sur le long terme.

Par exemple : Quitter un job passionnant pour suivre son conjoint n'est pas la même chose que prendre quelques jours de congés pour se rendre disponible et l'aider à finaliser un dossier dans le cadre d'une promotion.

L'objectif d'être ensemble est bien d'être plus heureux(e) que seul(e) sinon à quoi bon ?

Pour cela, on en revient au fait de connaître l'autre et de se laisser connaître. Il est possible de parler de tous les sujets, de la beauté, de la sexualité, de la sensualité, de la volupté, de la violence, de la peur, de la mort et pour cela, l'idéal est de vous imprégner de quelques règles fondamentales afin d'échanger dans les meilleures conditions.

Si vous ne le connaissez pas déjà, je vous conseille l'excellent ouvrage « Comment se faire des amis » de Dale CANERGIE édité en 1936, best seller mondial vendu à 40 millions d'exemplaires et qui fait actuellement encore partie des 100 meilleures ventes d'Amazon.

Le titre et la couverture ne sont pas des plus attirants mais je vous promets que si vous lisez cet ouvrage sérieusement et que vous le garder sur votre table de chevet pour le relire régulièrement, cela changera votre vie comme cela a changé la mienne quand je l'ai lu, il y a plus de 20 ans, lorsque je me cherchais après mes premiers déclics dans ma vie.

Si vous préférez lire une synthèse ou un résumé, il y en a sur le web. <http://invictusgroupe.e-monsite.com/medias/files/resume-comment-se-faire-des-amis.pdf>

Parmi les notions abordées, celles qui m'ont le plus marquées et qui, en les appliquant, ont eu un impact positif dans toutes les domaines de ma vie sont les 3 suivantes:

- **Ne pas critiquer, condamner ou se plaindre**

Adolescent, vivant dans le sud de la France, du côté de Montpellier, le fait de « chambrer » faisait partie du sport local. Avec du recul, je me rend compte du mal que cela pouvait faire (quoique souvent involontaire).

Plus tard, dans mon activité professionnelle, ceux de l'équipe qui se plaignaient constamment ou condamnaient les autres sans rien proposer de constructif en retour étaient consommateurs d'une énergie folle !

On en revient à « la parole impeccable » des accords toltèques.

Plus récemment, c'est également la phrase de Socrate « Tout ce que je sais est que je ne sais rien » qui m'a vraiment fait comprendre qu'en effet, nous ne connaissons et ne savons réellement pas grand chose (conditionnement quand tu nous tiens) et de quel droit pouvons nous nous permettre de juger en permanence ?

- **Pour tirer le meilleur d'une querelle, évitez la !**

C'est encore une notion sur laquelle je travaille régulièrement car étant issu d'une famille de 4 garçons, les débats passionnés autour d'un repas, arbitrés par notre père et sous les yeux bienveillants de notre maman, font partie de mon ADN.

De comprendre qu'il était vain d'essayer de convaincre dans ces conditions et qu'il vaut mieux éviter les discussions houleuses a été salutaire pour la suite et notamment dans mon expérience professionnelle.

Avec du recul, toutes les idées auxquelles j'ai pu faire adhérer mes associés et auxquelles j'ai pu adhérer également, ont été abordées dans une ambiance conviviale, détendue et avec une certaine énergie positive.

Dans le cas contraire, nous restions arqueboutés sur nos positions, par ego la plupart du temps.

- **Laisser l'autre personne sauver son honneur**

Aujourd'hui, dans une société qui nous présente des jeux télévisés dans lesquels les participants peuvent se faire humilier devant des millions de téléspectateurs, cette notion a bien été oubliée alors qu'elle est tellement essentielle dans la vie de tous les jours et aussi dans les relations professionnelles :

Cela sert à quoi de remuer le couteau dans la plaie à part se faire plaisir ?

Antoine de SAINT EXUPERY disait : *«Je n'ai aucunement le droit de dire ou faire quelque chose qui diminuerait l'estime de soi d'un homme. Ce qui est important n'est pas ce que je pense de lui, mais ce qu'il pense de lui. Blessier la dignité d'un homme est un crime. »*

Le concept qui suit et que je trouve également très efficace est tiré de « Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent » de Stephen R.COVEY.

Après le compte en banque, le compte affectif !

Vous l'avez compris, notre compte affectif est crédité par nos bonnes actions et débité par nos mauvaises actions . Combien de personnes sont quelquefois surprises de ne pas avoir d'adhésion à leurs idées ou leurs projets alors qu'elles sont les premières à tout faire pour sabrer la confiance qu'on pourrait leur accorder.

- **Les petites attentions font les grandes relations**

On en revient une nouvelle fois à « la parole impeccable », un des 4 accords toltèques mais surtout le principe est de **sincèrement** s'intéresser aux autres au travers de petites attentions qui, la plupart du temps, ne nécessitent que très peu « d'effort ».

Essayez lors d'une prochaine discussion avec un collègue, un ami de ne pas parler de vous mais uniquement de poser des questions à son sujet.

Si ce n'est pas déjà le cas, vous découvrirez la puissance incroyable de cet « outil » pourtant tellement simple à utiliser. Vous ne supportez pas les discussions avec un ange qui passe, des blancs ? Posez des questions. Vous êtes mal à l'aise pour entamer une discussion, posez des questions.

Vous ne savez pas quel type de questions poser ? Là, c'est vraiment que vous ne voulez pas **sincèrement** essayer. Les sujets sont tellement vastes : pro, perso, la famille, les projets...et vous devez essayer de creuser la réponse : Pourquoi ?, Comment ?, Quand ?...

Après, fêter l'anniversaire est devenu très simple désormais avec les rappels automatiques des réseaux sociaux mais l'idée est peut-être de se distinguer des HB (Happy Birthday) habituels sur Facebook ou avec un mot un petit peu plus personnalisé ou en privilégiant le mail ou la messagerie instantanée.

Bref, essayez sincèrement de vous rappeler la dernière fois que vous avez fait un geste spontané, eu une parole réconfortante, remercié, félicité celles ou ceux que vous appréciez. Si vous avez du mal à vous en souvenir c'est que cela fait vraiment trop longtemps ! :o) et ce n'est pas forcément à faire qu'aux dates habituelles lorsqu'on s'y attend le plus : fêtes, anniversaires, Noël.

Dans l'Apprentissage du Bonheur de Tal Ben SHAHAR (préfacé par Christophe André) qui a donné des cours de psychologie positive à la prestigieuse école d'Harvard dès 2002, il préconise à ce sujet une méthode lorsqu'on souhaite inclure des changements dans sa vie, c'est ce qu'il appelle « des accélérateurs de bonheur » : un repas entre potes, un bon film regardé en famille...bref, des moments chargés de sens et de plaisir qui confirment que nous nous sentons globalement bien et que les changements que nous opérons ne vont pas remettre en cause l'essentiel.

Gardez en tête cette phrase tout simple : « *Comportez-vous avec votre entourage de la même manière que vous aimeriez qu'il se comporte avec vous. Vous allez voir comme tout va changer* »

- **Tenir ses promesses**

C'est un des points qui peut vraiment vous faire gagner ou perdre des crédits sur votre compte affectif. Nous avons tous vécu cette soirée entre amis à laquelle nous ne voulons plus forcément aller alors que nous avons promis d'y participer. En plus, c'était sincère au moment où nous l'avons dit (Benabar en a fait une chanson :-))

Vous avez eu une semaine harassante niveau boulot, vous n'avez pas une super frite et vous ne rêvez que d'une chose : vous lovez dans votre canapé à regarder une bonne série en buvant un bon verre... Bref, le bonheur ! :o)

Si vous êtes régulièrement dans ce cas, pensez lorsque vous organisez une soirée ou un apéro et des amis vous envoient un SMS au dernier moment pour vous dire qu'ils ne viendront pas alors qu'ils s'étaient engagés à venir. Bref, vous comptiez sur eux.

Cela vous paraît peut-être pas grand chose mais c'est justement le cumul de « petites promesses » comme celle-là qui non tenues peut vraiment nuire à vos relations sans que vous vous en rendiez compte sur le moment.

Sinon, ne vous engagez pas, dites plutôt « je vais voir car en ce moment, c'est un peu dur au boulot et j'ai pas forcément envie de sortir. J'ai plutôt envie de cocooner. Bref, je te redis ! »

- **Exprimer clairement ses attentes**

Vous ne comprenez pas pourquoi votre fils ou votre fille ne range pas sa chambre et vous vous énervez régulièrement à ce sujet : Va ranger ta chambre sinon.....!!!!!! (ça sent le vécu ! :o)). Je me permets de reprendre l'exemple de Thomas d'ANSEMBOURG et sa méthode **OSBA** pour exprimer clairement ses attentes. Nous l'avons appliquée lorsque nos enfants étaient plus petits et ça a pas mal marché.

Par contre, j'ai eu le malheur de leur expliquer son principe et ils se plaisaient à nous dire « *vous êtes en train de faire la méthode OSBA ! :-)* »

Vous la retrouverez détaillée dans son bouquin « Cessez d'être gentil soyez vrai » ou dans l'une de ses conférences.

<https://www.youtube.com/watch?v=oZWOYtVHpkY&t=1301s>

O pour observation :

J'observe que ta chambre est une nouvelle fois pas (ou mal) rangée
alors que cela fait plusieurs fois que je te le demande.

S pour sentiment :

J'ai le sentiment que tu ne rends pas vraiment compte que cela me
peine.

B pour besoin :

J'ai besoin que tu réalises que c'est important pour moi et que tu
m'écoutes

A pour action :

Pourrais-tu ranger ta chambre ?

Et d'autres exemples dans le livre « Confrontations cruciales » (cf. module 1) avec la notion de « Ne pas se faire de films » qui reprend des exemples en entreprise applicables aussi dans la vie de tous les jours.

- **Cultiver son intégrité personnelle**

Tout ce qui vient d'être dit n'a évidemment aucune utilité si ce n'est pas fait le plus sincèrement possible et en respectant des principes universels.

Pour la sincérité, comme vous le savez, nous le sentons rapidement lorsque quelqu'un se comporte de façon intéressée. Evitez de faire semblant. Mieux vaut ne rien faire dans ce cas là.

Dans ces principes universels, il y a bien sûr l'intégrité. Quoi de plus insupportable que d'entendre un collègue de travail critiquer sans cesse les absents? Vous vous demandez ce qu'il peut bien dire à votre sujet. La facilité (la fainéantise ou la volonté d'intégration dans un groupe) est de ne pas relever lorsque ça arrive. Même si ce n'est pas systématique, montrez votre intégrité en défendant les absents et faites mentir cette fameuse expression « les absents ont toujours tort »!

Cette intégrité, même si cela peut paraître difficile et usant quelquefois, génèrera de la confiance et n'est-ce pas l'essentiel dans une relation ?

- **Présenter des excuses sincères lorsqu'on s'est trompé**

Même idée que la précédente. Présentez des excuses qui viennent du fond du coeur sinon cela pourra avoir l'effet inverse. En fait, savoir accepter ses erreurs et les reconnaître est plutôt signe d'une force intérieure et d'une bonne estime de soi.

A l'inverse, ne pas lâcher l'affaire jusqu'au ridicule ou l'agressivité démontre plutôt quelques « faiblesses de ce côté ». Je ne sais plus qui

a dit « *on juge les gens par ce qui les énerve* » mais cela m'a beaucoup aidé.

Ayez cette phrase en tête ou inscrivez là quelque part sur votre bureau ou écran d'ordinateur afin de vous aider à repérer à quel moment cela vous arrive. Cela devrait vous permettre de mieux comprendre les conditions de votre énervement, l'accepter et mieux le transformer.

- **Les lois de l'amour et la vie**

On en revient à l'amour inconditionnel et aux comportements qu'il est susceptible d'engendrer en réaction justement lorsqu'il est conditionnel.

Que ce soit envers ses amis, sa famille, ses collègues de travail...

« *Pensez à faire à autrui ce que vous aimeriez qu'autrui pense à vous faire* »

Jean-Pierre Garnier MALET est à l'origine de la théorie du dédoublement du temps. En 2006, il a reçu un Best Paper Award de l'American Institute of Physics (AIP). Dans cette théorie, il insiste sur la notion de penser plutôt qu'uniquement faire comme la religion nous l'indique « Ne faites pas autres ce que vous n'aimeriez pas qu'on vous fasse ». Selon lui, la pensée serait une énergie. De ce point de vue, il n'est pas encore suivi car quand il y a dépense d'énergie, il y a normalement une perte de masse. Par conséquent, on devrait maigrir surtout avec nos 60 000 pensées par jour ! :o)

Il explique que c'est du fait du dédoublement du temps, c'est à dire l'existence de temps imperceptibles, à l'image du rêve qui nous donne l'impression d'avoir passé des heures à rêver alors qu'en fait ce n'était que quelques secondes. Notre pensée produit un futur potentiel qui est étudié par notre double dans un temps imperceptible et la réponse nous est renvoyée sous forme d'intuition dans notre temps perceptible. Je vous ai perdu ? :o) A la limite, peu importe que nous croyons ou non à cette théorie. Nous savons que la pensée est créatrice par la visualisation, l'intention, la persévérance, l'abnégation ou la loi de l'attraction.

Je vous invite à creuser cette théorie du dédoublement du temps via les conférences de Jean-Pierre Garnier Malet. Ses arguments (notamment avec ses références à la physique quantique) ne devraient pas vous laisser indifférents. Il a également écrit un ouvrage « Le double...comment ça marche ? » pour mettre en pratique cette théorie dans son quotidien.

« On crée ce qu'on pense, on pense ce qu'on crée »

Le véritable amour ne peut-être qu'inconditionnel.

La connaissance de soi est une des clés essentielles du bonheur.

Plaisir et sens.

Après le compte en banque, le compte affectif

« Rendez-vous compte de ce que peut avoir d'insolite le fait d'avoir peur de ce que l'on est car la beauté réside dans le fait d'être soi-même »

« Rien ne sert de chercher le bonheur, il vient tout seul une fois que les obstacles à sa venue ont disparu : les frustrations, l'anxiété, le désir absolu de sécurité »

Jiddu Khrisnamurti

Méthode HAPPI

Module 3

P comme PEUR

Peur de ne pas réussir,
de ne pas y arriver,
de l'échec,
de pas être à la hauteur,
de faire le mauvais choix,
de perdre son travail,
de ne pas pouvoir faire chauffer la marmite.
Peur de l'inconnu,
de l'autre,
du vide,
de la violence,
de la mort (des êtres chers et la nôtre).
Peur de ne pas être accepté(e),
de ne pas être intégré(e),
de ne pas plaire,
de ne pas être comme les autres.
Peur de la solitude ou ne serait-ce que le sentiment de solitude.
Peur dans le noir,
de l'avion,
de la foule,
de la douleur,
des profondeurs,
d'être enfermé...

Je vous laisse continuer ?

La liste de nos peurs potentielles ou réelles est presque infinie. En exagérant un petit peu, nous pourrions aller jusqu'à dire que nous avons peur de presque tout. Ce n'est qu'une question d'intensité et cela s'accroît la plupart du temps avec l'âge.

Nous nous souvenons tendrement de notre enfance et notre adolescence et nous remémorons justement que nous étions quasiment sans peur.

Nous aimerions bien retrouver ce côté insouciant parce que nous nous sentions tellement bien, tellement libre.

Puis, en grandissant, nous avons peur de perdre ce que nous avons amassé des années à construire, notre couple, notre famille, notre travail, notre maison...

Lorsque que vous réalisez que presque 2 français sur 3 ont peur de se retrouver à la rue ! Ce sont des chiffres qui font froid dans le dos car cela dépasse largement les 14% de pauvres en France qui seraient en droit de s'inquiéter (est considérée comme pauvre, toute personne qui vit avec moins de 1 008 euros par mois).

Mais lorsqu'on réalise que le **salaire net moyen** en France en 2017 (base de données 2014) est de **2 194 Euros** par mois et que le salaire médian est de **1 762 Euros** mensuels, cette crainte « généralisée » est compréhensible (Salaire médian: 50% des Français gagnent moins que ce montant et 50% gagnent plus).

Certes, il y a des disparités selon les fonctions et les métiers mais la crise de 2008 est clairement passée par là.

Ceux qui se croyaient (notamment les cadres), il y a encore quelques années, intouchables ou inviolables ont déchanté et surtout se sont dit que le système auquel ils croyaient n'étaient pas aussi puissant qu'ils pouvaient l'imaginer.

En tous les cas, même si nous étions déjà installés depuis plusieurs années en Nouvelle-Calédonie, c'est clairement ce que nous nous sommes dit et cela a renforcé notre envie de persévérer à baser notre vie sur des principes plutôt que la réussite financière.

A titre d'exemple, ci-dessous une étude récente publiée le 27/11/2017 par l'hebdomadaire « Le Point » qui a pour titre « les chiffres inquiétants du stress au travail »:

Le stress au travail touche une part importante d'actifs français. Près d'un quart d'entre eux (24 %) sont même dans un « état d'hyperstress », considéré comme un niveau « trop élevé et donc à risque pour leur santé ».

C'est le résultat d'une étude réalisée par le cabinet Stimulus et relayée par Franceinfo. Pour obtenir ce chiffre inquiétant, ce cabinet spécialisé dans la santé psychologique au travail a interrogé plus de 32 000 salariés travaillant dans 39 entreprises.

Cet « état d'hyperstress » touche davantage les femmes (28 %) que les hommes (20 %). La différence reste moins notable entre les cadres (24 %) et les non-cadres (23 %). À l'inverse, des variations importantes apparaissent selon le secteur d'activité. Par exemple, dans le secteur de la santé humaine et des actions sociales, 42 % des actifs se disent en « état d'hyperstress », 31 % dans celui des arts et spectacles, et 29 % dans celui des services. Alors que dans le secteur du transport, 20 % des salariés sont concernés.

Anxiété élevée, dépression importante

Quels facteurs engendrent ce stress ? « Les exigences liées au travail arrivent en tête », explique le cabinet Stimulus, en premier lieu « devoir traiter des informations complexes et nombreuses » (72 %) et « manquer de temps » (62 %). Le stress lié au changement y participe aussi : 88 % des salariés estiment que « leur métier nécessite de s'adapter sans cesse » et 76 % pensent qu'il leur est « impossible de prévoir leur travail dans deux ans ». Parmi les autres causes de stress figurent également le manque d'autonomie et les difficultés relationnelles.

L'étude de Stimulus révèle aussi un niveau élevé d'anxiété au travail, qui touche 52 % des salariés français. Des manifestations dépressives ont également été relevées, avec 29 % qui présentent même un niveau dépressif élevé et 6 % probablement en dépression. Un dernier chiffre rassure un peu sur l'état actuel de la santé au travail : 51 % des salariés déclarent connaître peu de stress.

Ce stress ou ces peurs génèrent des frustrations, un mal être (les français ne sont plus les champions du monde de la consommation d'anti-dépresseurs mais on reste quand même en bonne position) qui peuvent mener à des violences verbales ou physiques, à la maladie et sont des freins dans notre vie de tous les jours d'une force incroyable. Le pire c'est que la plupart du temps, nous ne nous en rendons même pas compte car ce sont des mécanismes de pensées qui sont ancrés en nous.

Tout comme une voiture qu'on veut faire avancer alors que le frein à main est serré. Sauf que là, le frein est dans la tête.

L'idée n'est donc pas de chercher à ne plus avoir peur car c'est tout bonnement impossible mais plutôt de prendre conscience de sa peur et tenter de « l'apprivoiser ».

La reconnaître comme telle, la comprendre, la minimiser, la rendre quelque fois ridicule ou en sourire afin de mieux la contourner si elle nous empêche de réaliser nos projets, de nous réaliser ou tout simplement de nous sentir bien. Pour cela, il nous faut d'abord apprendre à les identifier.

1. Identifier ses peurs

« Nous ne sommes que des tubes sensoriels traversés par des fréquences qui sont en fait nos émotions ». Tout est affect car tout est émotion »

Franck LOPVET

Dans son best-seller mondial « Le pouvoir du moment présent », Eckhaert TOLLE insiste sur la peur qu'à notre ego de la mort, de l'anéantissement. Il écrit « **quiconque s'identifie à son mental et, par conséquent, coupé de son moi profond, de son véritable pouvoir enraciné dans l'être...sera affligé d'une peur constante** ».

Il poursuit avec ce sentiment de ne pas être « entier » et d'en être conscient avec ce sentiment dérangeant et permanent d'être insignifiant.

De façon inconsciente, c'est plutôt un ressenti qui se traduit par une soif, un désir de combler un vide pour satisfaire l'égo via l'accumulation de biens matériels, d'argent, de reconnaissance mais une fois tout cela obtenu, le vide est évidemment toujours là.

L'égo cherche à s'identifier à des biens extérieurs, un statut, des croyances mais ce n'est pas vous au plus profond de vous.

Nous verrons un peu plus loin comment Eckhaert TOLLE nous aide à surpasser nos peurs grâce au lâcher prise et au fait de calmer le mental en le concentrant sur le moment présent au lieu de naviguer entre le passé et le futur car selon lui le temps et le mental sont indissociables.

Globalement, nos deux plus grandes peurs sont de ne pas être assez bien et par conséquent de ne pas être aimé. Cela se traduit au quotidien plutôt par des croyances limitantes et des peurs que nous

pouvons qualifier de freins ou de pièges qui nous empêchent de réaliser nos projets ou tout simplement nous réaliser dans notre vie.

Dans l'une des ses conférences qui s'intitule « Vivre avec ses peurs », Thomas d'ANSEMBOURG classe les peurs en 3 catégories :

- **Circonstanciell**es : matérielles ou « il faut bien payer les factures ». C'est souvent la première réaction lorsque nous souhaitons changer de travail par exemple. Nous sommes tout de suite rattrapés par le quotidien. En même temps, avec un peu d'organisation, nous savons que nous pouvons passer outre cette peur pour faire quelque chose qui correspond peut-être plus à nos aspirations.
- **Essentiell**es : Celles qui sont liées à l'enfance et les fameuses croyances limitantes « Je ne suis pas fait pour telle ou telle activité » « Je ne suis pas bon dans ce domaine » etc... Ces peurs sont souvent profondément ancrées alors qu'elles ne sont pas forcément objectivement justifiées ou font référence à des expériences, des mots, des paroles entendues tout(es) petit(es) et qui remontent à de nombreuses années. Et comme nous adorons mettre des étiquettes ou des gens dans des boîtes (comme se plaît à dire régulièrement Pierre RABHI : nous allons en boîte, nous travaillons dans une boîte...et nous finissons dans une boîte!) et bien nous ne voulons surtout pas casser cette boîte de peur de ne plus être aimé !
- **Existentiell**es : comment donner du sens à ce que je fais ou à ce que je suis ?
 - Une fois que nous avons réussi à identifier nos peurs, il préconise de les extérioriser sans forcément attendre un conseil quelconque même si nos proches s'empressent de nous en donner :o) Ne serait-ce qu'en parler à notre famille ou à nos amis, les verbaliser nous aide à en prendre conscience.
 - Puis, il est important de les questionner comme si les peurs que nous ressentons étaient une personne à part entière. Une nouvelle

fois, l'idée est d'essayer de ne pas subir notre peur mais de « jouer » avec elle et essayer de dédramatiser.

Thomas d'ANSEMBOURG donne quelques outils pour nous aider à fréquenter nos peurs :

- Le jugement: « Je suis nul avec ma peur » : Le problème dans le jugement c'est que si je juge, je ne transforme rien. L'idée est de progressivement cesser de s'auto-juger (c'est aussi ce que préconise la méthode d'Eckhaert TOLLE).
- Les préjugés: « Les hommes n'ont pas peur ». Cela paraît tout bête mais combien de comportements sont influencés par ce préjugé.
- La pensée binaire: « Soit je n'ai pas peur et je suis un homme, soit j'ai peur et je ne suis pas un homme ». Idem que pour les préjugés, cette pensée binaire peut-être catastrophique pour un jeune homme (et pour une jeune femme qui va également faire face à des pensées binaires) qui ne se retrouve pas dans cette pensée binaire imaginant que c'est la réalité. Le problème est que c'est souvent relayé par les films, la presse, les médias.
- Langage déresponsabilisant: « Il faut que j'y aille, je n'ai pas le choix, c'est mon devoir »

Eckhaert TOLLE nous conseille d'être l'observateur de notre mental qui est composé de nos pensées qui génèrent nos émotions et influencent nos comportements. Pour cela, il préconise de regarder la pensée, de sentir l'émotion et de surveiller la réaction. Tout en ne jugeant pas afin de devenir un témoin silencieux.

J'avoue qu'après la notion évoquée dans le module 1 avec Victor FRANKL et la notion de pause avant la réaction, cette notion d'observateur de son mental, une fois mise en pratique est d'un grand soulagement pour les personnes anxieuses.

Depuis que j'applique ce qu'il décrit comme « Plonger dans le moment présent afin d'être libéré du temps, c'est psychologiquement ne plus avoir besoin du passé pour assurer votre identité et ni du futur pour vivre votre plénitude », j'arrive à lever le pied sur mes projections sans cesse de l'avenir.

Lorsqu'on réalise que le passé n'existe pas ou plus (à part le souvenir que nous en avons) et que le futur non plus, cela simplifie grandement la vie.

En revanche, tout comme la méthode de Victor FRANKL, même si c'est une méthode qui fonctionne immédiatement du fait de sa simplicité de mise en oeuvre, elle demande du temps, de la persévérance, de la pratique pour l'intégrer au quotidien. Alors, se replonger régulièrement dans le moment présent devient un automatisme.

On en reparle dans le module P comme Pratique car le Yoga, la méditation, la course à pied... sont des activités qui vous aident dans la gestion de votre mental.

La plupart du temps, inconsciemment, nous nous identifions à notre mental (pensées, émotions, comportement) et nous compensons notre malaise, notre vide, notre peur de la mort ou la recherche de sens par le travail, l'alcool, le sexe...

Quand c'est plus profond que cela, l'égo se trouve devant une menace et c'est là que nous pouvons devenir violents que ce soit individuellement ou collectivement : la fameuse notion d'inconscient collectif chère à Carl Gustav JUNG (1875-1961), médecin psychiatre. Fervent défenseur de FREUD, il s'en éloigna par la suite.

Ci-après l'article paru en février 2016 dans psychologies.com à ce sujet :

« Carl Gustav Jung, au cours des années 20, a forgé le terme d'inconscient collectif. Il divisait notre inconscient en deux territoires : le personnel et le collectif.

L'inconscient personnel est le produit des expériences propres à chacun de nous. L'inconscient collectif est né de toutes les expériences humaines depuis l'aube des temps.

Il n'est donc pas uniquement la somme des inconscients personnels : c'est la mémoire psychique de l'humanité depuis sa naissance. C'est en lui que, tout au long de notre histoire, se sont cristallisés les symboles universels – que Jung a appelé les "archétypes": le dragon, le héros, le cristal... Ils sont si forts que Jung avait pu prédire ("Ma vie", Gallimard, 2001) la dernière guerre mondiale bien avant qu'elle n'éclate parce que, en analysant les rêves de ses patients, il avait remarqué que Wotan – le dieu scandinave de la guerre – y apparaissait de plus en plus souvent. »

La suite de l'article conforte cette idée et va même plus loin. Cela peut-être une bonne introduction ou transition vers des notions qui sont régulièrement évoquées dans la physique quantique, la médecine énergétique. C'est la raison pour laquelle vous le trouverez en intégralité ci-dessous :

Nous faisons partie d'un tout

Le Global Consciousness Project (Projet Conscience Globale), aussi nommé le projet EGG, est une expérience scientifique actuellement menée à l'échelle mondiale. Elle débuta en 1998 sur l'initiative de l'Université de Princeton. Cette expérience mesure concrètement l'influence de la pensée et des émotions collectives sur des appareils électroniques situés dans divers endroits du monde.

Avec cette expérience mondiale, nous sommes en train de démontrer d'abord que notre conscience n'est pas limitée à notre corps, mais semble s'étendre dans un espace beaucoup plus vaste, explique Roger Nelson. Ensuite, qu'il semble bien exister une conscience globale dont nous faisons partie. Scientifiquement, il y a encore beaucoup à faire pour que cette hypothèse soit validée à cent pour cent. La première conséquence de cette découverte, c'est qu'il faudra réviser nombre de dogmes scientifiques sur la nature de l'esprit, de la conscience, et

même de la vie. La seconde est que, individuellement, elle permet de mieux comprendre que nous faisons partie d'un tout, que nous sommes tous reliés les uns aux autres.

Dernières nouvelles : depuis quelques mois, un autre phénomène est également observé. «Les tracés de cette électroencéphalographie de la Terre sont en constante augmentation, ajoute Roger Nelson. Comme si la conscience collective était en train de s'éveiller.» Ce qui peut correspondre au déclin de l'individualisme qui a prévalu ces dernières années au profit de la famille, du groupe, du collectif. Un sentiment que beaucoup commencent à ressentir ou à expérimenter, surtout à une époque où les catastrophes écologiques et les menaces politiques invitent à davantage de solidarité et d'intérêt pour le devenir de l'humanité.

La terre entourée d'un champ psychique

Depuis toujours, les grandes traditions et philosophies spirituelles ont affirmé que toutes les consciences humaines, animales et végétales, sont reliées les unes aux autres, et que la Terre a sa propre conscience. C'est la Terre mère pour les uns, Gaia ou Gê pour les autres. Ce concept a été repris par le père Teilhard de Chardin, qui avait postulé l'existence d'une «noosphère» – la sphère de conscience de la Terre.

D'autres chercheurs, alertés par cette surprenante découverte, s'associent au projet.

Un événement déclenchant une puissante émotion collective peut-il être enregistré par toutes les machines simultanément ? Si oui, cela confirmerait l'existence d'un champ psychique planétaire, quelque chose qui ressemblerait à une "conscience globale".

Les premiers tests donnent des résultats immédiats. Ainsi, lors d'événements comme les funérailles de Lady Di, les appareils, qu'ils se trouvent aux Etats-Unis, en Chine ou en France, enregistrent des variations du champ psychique.

Au cours des trois années qui suivent, le Global Consciousness Project prend une ampleur inespérée. L'appareil obtient un titre de

propriété industrielle, une grande première dans l'histoire de la parapsychologie.

A la fin de l'année 2002, le parc de Egg sera passé de quarante à soixante-quinze machines. Deux d'entre elles sont installées en France. Toutes sont reliées à l'ordinateur central du laboratoire de Princeton via Internet, qui enregistre automatiquement, heure après heure, les données recueillies par chaque ordinateur.

Le fonctionnement de ce réseau pourrait être comparé à une électroencéphalographie de notre planète : chaque fois qu'un événement collectif se produit, des fluctuations sont enregistrées. Plus l'événement est fort et médiatisé, plus la fluctuation est importante.

*Le 11 septembre 2001, bien sûr, a fait crépiter toutes les machines et a fait monter les courbes vers des niveaux encore jamais atteints. Avec un détail que les scientifiques n'avaient pas encore osé souligner, même s'ils l'avaient déjà remarqué auparavant : **sur les écrans des ordinateurs, les fluctuations de la conscience collective ont commencé la veille. Oui, la veille ! Notre champ psychique collectif aurait "perçu" l'événement avant qu'il ne se produise.** »*

C'est dans cet esprit que ce qu'Eckhaert TOLLE explique dans son ouvrage prend toute sa dimension « *Vous êtes le seul responsable de votre vie intérieure et vous êtes aussi responsable de la planète. Si les humains se débarrassent de leur pollution intérieure, ils cesseront également de polluer le monde* »

S'il vous semble difficile d'identifier directement vos peurs, vous pouvez essayer plutôt d'identifier les freins (psychologiques, physiques, financiers...) à la réalisation de vos rêves : l'argent, le manque de temps, de confiance, de compétence...et essayez de les analyser comme le propose Thomas d'ANSEMBOURG au travers des filtres qu'il appelle également les pièges suivant :

- **Faire plutôt qu'être :**

- Enfant, nous apprenons à lire, écrire, calculer mais alors à cohabiter avec nos peurs, là c'est plus difficile.
- Tout petit, nous avons compris que nous serions aimés si nous étions un gentil petit garçon ou une gentille petite fille modèle.

« Tu seras gentil(le) si tu fais ceci ou cela, si tu te comportes comme ceci ou comme cela. Je n'aime pas quand tu fais ceci ou cela » et nous, nous avons compris : *« je serai aimé si je fais ce qu'on me demande »*.

- Ce message est resté tellement profondément ancré en nous que nous voulons sans cesse prouver que nous sommes, au yeux de tout le monde, ce gentil garçon ou cette gentille fille.
- Par contre, accepter vraiment qui nous sommes au fond de nous et le laisser s'exprimer, c'est plus difficile car cela risque de ne pas plaire à tout le monde.

- **L'estime de soi n'est pas en moi mais chez les autres :**

- Cela génère forcément de l'insécurité et surtout nous sommes dépendants du regard de l'autre. Nous tentons de plaire ou ne pas déplaire mais sans nous plaire à nous-même. Tout un programme !

- **Peur de la différence :**

- Lorsque nous étions petits et que nous étions gentils pour faire plaisir à nos parents, il fallait surtout être dans la norme et lisser notre différence qui pouvait être un talent particulier, une aptitude, une passion, une attirance sexuelle... Par conséquent, notre propre différence pouvait nous faire peur car elle engendrait des réactions que nous percevions comme ne pas être de l'amour et, adulte, nous avons peur de cette différence.
- De nombreux films traitent de ces sujets, ceux qui me viennent à l'esprit m'ont marqué par leur violence, leur justesse et leur actualité : American X Story (de Tony Kaye sorti en 99 avec un impressionnant Edouard Norton) sur le racisme, American Beauty (de Sam Mendes, sorti en 2000) et plus proche de nous et surtout plus « léger » le magnifique film de Guillaume GALLIENE « Guillaume et les garçons, à table ! »

2. Dépasser ses peurs

Si vous êtes en train de lire ces lignes et que vous mettez en pratique les modules précédents, c'est que vous avez déjà accompli un sacré chemin et quel chemin !

Même s'il est synonyme de voyage intérieur, quelquefois, il y a des aspects de nous même que nous préfèrerions laisser là où ils sont (bien enfouis) car cela peut faire « bouger » des choses en nous qui ne sont pas toujours agréables lorsque nous les met en lumière.

A ce propos, le sujet des peurs qui n'est pas des plus faciles à aborder, je tiens à rappeler de vous faire accompagner par des professionnels de la santé si vous sentez que vos peurs vous empêchent de vivre sereinement ou que vous ressentez des choses qui vous effraient.

Je vous le dis aussi simplement que cela car que « je suis passé par là » récemment et cela peut-être difficile quelquefois d'en parler à son entourage. Heureusement, cela n'a pas été le cas avec ma famille. J'en ai tout d'abord parlé à Estelle qui m'a écouté et rassuré. Cela m'a motivé à en parler à ma famille qui m'a également soutenu et encouragé à essayer d'expliquer au mieux ce que je ressentais quelquefois et qui me dérangeait. En fait, c'est comme ça que je l'ai analysé, avant des attentats par exemple comme ceux de Barcelone en août 2017, la veille et l'avant veille, je ne me sentais pas bien et j'avais des idées glauques.

A ce moment là, je n'ai pas eu envie d'aller voir un psychologue, par contre, j'ai énormément lu sur le sujet, cherché à me documenter, regardé des vidéos qui pouvaient m'éclairer. Toutes ces recherches m'ont aidé dans la rédaction de ce guide pratique et cela a eu le mérite de confirmer les modules sur l'amour et la peur.

J'ai aussi appris une technique qui est super efficace, en tous cas sur moi :

Lorsque j'ai une pensée négative qui me rend mal à l'aise, au lieu de me dire « C'est quoi cette pensée ? Quelqu'un de normalement

constitué ne pense pas ça, tu dois avoir un souci» au contraire, j'accepte cette pensée en me disant que nous sommes traversés par des contradictions, que je ne peux évidemment pas contrôler toutes mes pensées (surtout si on en a effectivement 60 000 par jour) et le fait d'accepter cette pensée négative et de la mettre en lumière, elle disparaît instantanément et automatiquement.

C'est comme lorsqu'on ouvre les volets de sa chambre et que la lumière envahit la pièce. D'autres diront que si vraiment il n'y a finalement que l'amour et la peur, alors c'est que l'amour est plus fort que la peur. C'est magique ! Essayez pour voir.

Dans la continuité de cette idée, j'ai commencé à écouter sur YouTube « Conversations avec Dieu » de Neale Donald WALSCH et j'ai adoré un passage: au sujet de l'intuition, il est demandé à Dieu comment faire la différence entre la vraie petite voix que l'on doit écouter et le mental. La réponse est tellement évidente et simple à la fois qu'on y pense pas forcément. « Tout ce qui est de l'ordre de l'amour que tu ressens au fond de toi vient de moi, le reste, non ».

Cela me fait penser à l'incroyable beauté de la nature que nous ne voyons pas au quotidien alors qu'elle est devant nos yeux.

Elle nous montre avec quelques principes que tout est si simple si nous y prêtons attention. La nature recycle tout, elle est solidaire, elle prend son temps, elle est pugnace. Tout cela nous paraît normal. Heureusement que nous commençons à réaliser son importance au travers d'ouvrages à succès sur les arbres par exemple et d'innombrables initiatives.

« Entre-temps, sur le conseil d'un ami, je suis allé voir (à reculons) un magnétiseur-énergéticien pour un mal d'épaule qui commençait à devenir extrêmement gênant au quotidien. J'en ai profité pour lui parler de mes ressentis avant certains événements tragiques. Il m'a parlé des fréquences vibratoires que chaque être humain émet et que je devais réussir sans le savoir à me connecter à ces fréquences. Que l'on croit ou non à ce que tout est vibration et énergie dans l'univers, j'avoue que son explication m'a fait du bien

surtout qu'après le soin pendant lequel il ne m'a quasiment pas touché, j'ai perdu 90% de la douleur dans mon épaule... »

Quand on pense que les recherches récentes ont confirmé que l'univers était composé à + de 90% d'une matière noire et sombre dont on ne connaît pas encore, à ce jour, sa composition, je me suis quelque peu « détendu » quant aux preuves scientifiques.

Maintenant que vos peurs sont normalement identifiées soit directement soit via des freins que vous avez réussi à identifier également (et c'est là l'essentiel), vous pouvez faire en sorte d'essayer de les dépasser.

Pour cela, j'ai trouvé des « exercices » vraiment efficaces (détaillés surtout dans le module suivant) dans un livre qui s'appelle Happiness de Neil PASRICHA.

Je l'ai trouvé un peu par hasard à notre retour de New-York l'année dernière et c'est la couverture ainsi que le titre plutôt accrocheurs qui m'ont attiré :

Want nothing + Do nothing = Have everything

C'est sûr que tout avoir en ne voulant rien et en ne faisant rien, c'est plutôt pas mal ! :o)

En l'achetant à l'aéroport, je me suis dit qu'ils étaient vraiment trop forts en marketing ces américains et finalement en préparant ce guide, en relisant pas mal de livres, en en découvrant d'autres, en regardant de nombreuses vidéos sur You Tube, des documentaires, en repensant à notre parcours, à nos différentes expériences, j'ai réalisé que ce titre n'était pas si mal que ça. Tout du moins dans un premier temps afin de savoir réellement ce qu'on a au fond de soi.

Pour dépasser ses peurs, il faut notamment passer par la case confiance en soi et c'est sûr que c'est plus facile à dire qu'à faire.

Alors, une première astuce, pour développer la confiance en soi, vous devez faire en sorte d'avoir une haute opinion de vous même et aussi une haute opinion des autres.

- **Haute estime de soi et haute estime des autres**

Une haute estime de vous, ok mais une haute estime des autres, pourquoi me direz vous (si, si je suis sûr que vous vous le dites :-)) et comment faire surtout ?

Prenez le comme vous voulez mais on pourrait dire que c'est un cercle vertueux pour faire en sorte de faire taire cette idée de ne pas être digne de bonheur et que le bonheur des uns fait le malheur des autres. Nous ne partageons pas un gâteau du bonheur avec des bords bien définis comme l'idéologie socialiste pense que le travail est également un gâteau qu'on partage ! :o)

Vous développerez de la confiance en vous lorsque vous estimerez que les autres sont assez bien pour vous et qu'ils sont dignes de confiance. Vous portez plus d'estime au comportement de votre entourage qui le sent forcément. En retour, il a nécessairement envie de vous aider.

L'exemple du miroir social ou du diamant brut que nous sommes et que nous façonnons à chaque rencontre (que nous avons abordé dans le module 1) est parfait pour expliquer cette notion.

3. On vous renvoie ce que vous envoyez

Vous décidez d'envoyer à votre entourage de la confiance en lui, il vous renvoie de la confiance en vous.

Cela vous paraît trop simple pour être vrai ? Essayez et vous verrez, vous allez être vraiment surpris du résultat.

Comment ? Vous le savez déjà. Si vous avez vraiment du mal à le faire, choisissez un sujet anodin et cela vous permettra de passer progressivement à des sujets qui vous tiennent à cœur. Le tout est de démarrer et de tester la méthode.

Pour commencer, cela peut-être par exemple d'aller découvrir un endroit ou une activité que « votre moitié » a envie de vous faire découvrir depuis longtemps et pour lequel vous ne montrez pas la plus grande des motivations.

Vous n'avez pas forcément envie d'y aller parce que vous avez l'impression de déjà connaître ou l'idée de vous mettre à pratiquer cette nouvelle activité ne vous enchante pas vraiment. En tous cas, c'est bien l'idée que vous vous en faites.

Par contre, votre conjoint(e) n'attend que ça et cela fait plusieurs fois que vous déclinez ou traînez des pieds. Du coup, ça se tend à la maison pour pas grand chose. Rappelez vous : on vous renvoie ce que vous envoyez « Qui sème le vent, récolte la tempête »

Vous allez donc décider de faire une croix sur vos croyances et envoyer de la confiance à votre partenaire qui n'en sera que plus content(e) ! Et comme par hasard, que l'expérience au final vous ai plu ou non, en retour, vous serez soutenu(e) car vous avez envoyé de la confiance et donc on vous en renvoie (on est bien sur l'idée du compte affectif).

Cela vous paraît être un exemple trop évident ? Nous sommes d'accord, alors pourquoi ne pas le mettre en pratique et enchaîner sur des situations plus complexes ou avec plus d'enjeux ? Il faut bien

démarrer par quelque chose. Mais rappelez-vous du dicton populaire « ce sont les petites rivières qui font les grands fleuves ».

Pour des patrons d'entreprise ou des cadres qui gèrent une équipe, la délégation peut être difficile à mettre en oeuvre. Et là, on touche évidemment à la notion de confiance.

« Cela a été un des points sur lesquels j'ai vraiment dû travailler lorsque je dirigeais plusieurs sociétés en Nouvelle-Calédonie. Je n'étais pourtant pas seul. Au démarrage, un associé puis par la suite 2 autres. Tous les 3 avaient un excellent niveau d'études, étaient plus que travailleurs et impliqués au quotidien avec des fonctions opérationnelles qui participaient au développement de nos activités. Cela prouve que cela venait vraiment de moi et j'ai dû apprendre à faire confiance. Tout est venu de l'estime que je leur portais. »

Faites de même de votre côté. Si vous cherchez bien, vous pourrez facilement trouver quelque chose dans le comportement ou l'action d'un de vos collaborateurs ou un de vos collègues qui mérite toute votre estime.

Pour cela, jouez le jeu, cherchez et surtout ouvrez votre coeur, oui, c'est bien ça, votre coeur (rappelez-vous le module 2 A comme Amour)

Vous pensez que cela ne se fait pas ou que cela ne sert à rien ?

Désolé de vous décevoir mais comme vous le savez désormais lorsqu'on délègue à quelqu'un une mission ou une tâche et que cette personne ne la réalise pas, il y a principalement deux raisons :

- elle ne sait pas faire et n'a pas osé le dire.
- elle n'a pas la motivation pour et n'a pas osé le dire non plus.

Dans les 2 cas, cela dépend évidemment de vous et de votre management car quoiqu'il arrive, il doit y avoir entre vous un niveau de confiance qui permette de dire les choses plutôt que d'inventer des prétextes quelconques. Et cette confiance ne peut venir que du coeur. Si vous n'êtes pas sincère avec votre collaborateur ou collaboratrice, cela se sentira tout de suite et vous ne comprendrez pas pourquoi vous

« devez toujours tout faire vous même » et comment font les autres pour déléguer.

Nous en reparlerons plus en détail dans le module suivant mais si vous voulez développer votre estime de vous même, vous devez vous occuper de vous. Je sais, tout le monde vous dit ça : « Il faut faire un peu de sport, manger mieux, prendre du repos ou des vacances et vous vous dites que vous n'avez pas le temps ou que vous êtes plus fort que tout le monde ».

Vous connaissez l'histoire du paysan et de la poule aux oeufs d'or ? Je vais vous la raconter. Mais juste avant, je vais vous raconter celle d'un chef d'entreprise sûr de lui qui n'a pas vu venir un burn out ou plutôt quelque chose d'encore plus insidieux que cela.

En tant que salarié, je n'ai jamais compté mes heures (cela dit en passant, ramenez votre rémunération au nombres d'heures que vous faites, vous pourriez être surpris finalement...) et encore moins lorsque j'étais en Nouvelle-Calédonie car contrairement à ce qu'on pourrait penser, on bosse dans les îles :o) !

Vu que nous avons développé nos activités à marche forcée pendant plus de 10 ans, nous étions sans cesse en recrutement. Comme nous étions extrêmement exigeants et que le volume de travail était en constante augmentation, nous ne prenions pas toujours assez de temps pour accompagner les nouvelles recrues et forcément le turn over était important.

Par conséquent, il fallait bien faire le boulot et démarrer à 6H30 du mat jusqu'à 20h, 21h, 22H était monnaie courante. Les nuits pouvaient être difficiles car on se questionne sans cesse sur le devenir des sociétés, le volume d'affaires à générer pour assurer les meilleurs équilibres financiers, l'impact des litiges et procédures en cours.

A part de l'euphytose pour m'aider à dormir, heureusement que je faisais beaucoup de sport pour éliminer l'alcool que je buvais sous couvert d'apéros ou de repas festifs entre amis. Sur le moment, et encore jusqu'à il y a peu de temps, j'en gardais un très bon souvenir sans le moindre questionnement.

Avec le recul et à la réflexion, j'ai admis que je buvais trop pour combler un vide (de sens?) et surtout pour noyer tout mon stress. Je m'en rends compte maintenant après notre parenthèse familiale de 2 ans. Je n'ai pas « eu aussi soif » pendant notre voyage. Cela veut bien dire que je gérais une partie de mon stress grâce à l'alcool. Heureusement rien d'autre (cigarette, drogue). Surtout que c'est extrêmement insidieux parce que la plupart du temps, c'est en soirée ou le week-end autour d'un bon repas. Je n'ai quasiment jamais bu une goutte d'alcool la semaine ou le midi.

Si je n'avais pas passé la main et cédé mes parts fin 2015, je pense que j'aurais encore ce mode de vie extrêmement grisant mais je m'interroge sur le long terme...

La poule aux oeufs d'or

Vous devez prendre soin de vous et pour vous en convaincre, l'histoire du paysan et de sa poule aux oeufs d'or est assez simple :

Un beau matin, un paysan se rend compte que sa poule a pondu un oeuf...en or. Il n'en croit pas ses yeux et attend donc le deuxième jour pour voir ce qu'il en est. De nouveau, un magnifique oeuf en or. Il n'en revient toujours pas et attend patiemment le lendemain pour voir si cela se reproduit. Et cela continue, le quatrième jour, le cinquième jour...jusqu'à ce qu'il trouve cela normal et commence à s'impatienter.

Rendez-vous compte, il faut attendre un jour pour avoir un oeuf en or ! Excédé d'attendre et voulant toujours plus d'or, un beau jour, il décide alors d'ouvrir le ventre de la poule pour récupérer plusieurs oeufs d'un coup et vous l'avez évidemment compris... il n'y en a pas !

La morale de cette histoire est que dans un monde où tout s'accélère, les exigences et la pression n'ont jamais été aussi fortes, on est capable de charger la mule au maximum jusqu'à ce que le corps dise stop car la tête (le mental) ne veut pas admettre qu'elle va trop loin jusqu'à la dépression ou un Burn-out.

Il y a donc urgence de ralentir.

4. L'urgence de ralentir

Vous pensez que vous n'avez pas le choix et que vous devez être tout le temps disponible au meilleur de votre forme et de vos compétences car la compétition est dure, qu'il faut bien faire bouillir la marmite et payer les crédits en cours.

Nous sommes d'accord mais si vous tirez trop sur la corde, je vous assure qu'elle va casser. Quoique vous en pensiez, vous n'êtes pas plus fort(e) que les autres. Peut-être un peu plus têtu(e) ? :o)

Stephen R. COVEY parle « d'équilibre entre la capacité de production et la production » si on ne veut pas implorer et faire un burn out. Surtout que la plupart du temps, il arrive de manière insidieuse.

Pour vous aider à dépasser vos peurs de perdre votre situation actuelle et au lieu de les enfouir au plus profond de vous (sinon vous savez qu'elles ressortiront un jour), vous trouverez juste après un exemple de cheminement en 3 étapes repris dans le livre « The Happiness Equation » de Neil Pasricha. Vous pouvez facilement vous situer et, par conséquent, réaliser l'étape qui vous manque.

- **Cacher** : la plupart du temps, nous cachons nos peurs. A soi même et aux autres. On parlait plus haut des conséquences. Elles peuvent être multiples. En milieu professionnel, le burn out en est une. Sur le plan personnel, il y a malheureusement plusieurs types de conséquences : le mal être, la dépression, la maladie, la violence...
- **S'excuser** : Ensuite, nous nous excusons d'être comme ceci ou comme cela du fait de cette peur. Vous ne trouvez pas que c'est pénible de régulièrement « s'excuser de vivre » ? Pour vivre heureux, il faudrait avoir l'impression de le mériter ?
- **Accepter** : Enfin et quel soulagement !

- Vous n'avez aucune responsabilité à propos de la manière de penser des autres et surtout des jugements qu'ils portent sur vous et votre parcours. C'est **leur** point de vue.
- Vous n'avez aucune responsabilité d'être ce que les autres attendent de vous. C'est éventuellement **leur** erreur de vous penser de la sorte, pas la vôtre.
- L'auto-jugement et les croyances limitantes : *« je suis gros(se), fainéant(e), je ne fais pas assez d'exercice, je n'aime pas le travail que je fais mais j'ai peur de changer car je ne sais pas ce qui m'attend après. Je ne mérite sûrement pas d'être aimé »*. Peut-être que vous vous dites ça quelquefois mais vous oubliez que vous essayez aussi de vous « améliorer ». Vous essayez d'aller mieux. Alors, trouvons plutôt ce que nous aimons en nous pour éventuellement le partager, arrêtons de nous excuser et acceptons nous tel que nous sommes.
- **« La victoire ou la défaite sont les 2 mêmes imposteurs »**
Citation tirée d'un poème de Rudyard Kipling If à son fils et qui est écrit également au dessus de la porte du Central de Wimbledon avant que les joueurs de tennis entrent sur le court. L'idée est que nous sommes avant tout en compétition avec nous même. Par conséquent, autant arrêter de vouloir plaire à tout le monde car c'est d'abord à vous que vous devez sincèrement plaire.
- les 3 S de « The Happiness Equation » : Sales, Social, Self.
 - Sur le plan professionnel, d'un point de vue social ou sur le plan personnel.
 - Lorsque nous arrivons déjà à avoir du succès dans 2 domaines, nous pouvons essayer d'atteindre les 3 et/ou convenir clairement des succès qui nous remplissent de plaisir et de sens dans le cadre de notre énoncé de mission personnel ou familial.
 - Cela a le mérite de retirer une pression inutile et la peur de ne pas réussir dans tous les domaines car c'est évidemment extrêmement difficile.

5. Le bonheur n'est pas au bout du chemin, c'est le chemin

La société de consommation pousse à des comportements engendrés par la peur. Nous courons après quelque chose qui doit nous permettre, une fois atteint, d'être heureux alors que c'est un mensonge. C'est ce que nous sommes au quotidien fidèle à nos principes, qui peut nous amener le bonheur.

Rappelez-vous le changement de logiciel. C'est d'abord la recherche du bonheur qui compte car aucun facteur externe ne peut nous rendre heureux. Pourtant, tout ce qui nous entoure, en permanence (la pub, la télé, la fiction, la presse bref « le monde de Walt Disney ou d'Hollywood » comme le dit souvent Frank Lopvet) et qui constitue notre mode de vie essaie, intentionnellement ou non, de nous en convaincre. D'où la difficulté de ne pas confondre le plaisir ou le soulagement d'atteindre par exemple une situation confortable avec le bonheur.

Si vous attendez d'avoir le bon job et l'argent pour être heureux(e), je vous garantis que vous allez être déçu(e) ! Si vous êtes en recherche de reconnaissance, allez-y, foncez ! Prouvez-vous et à votre entourage que vous pouvez le faire. Mais ce n'est toujours pas pour autant que vous serez heureux(se). En cherchant à élever votre niveau de vie, vous allez vous imposer des contraintes que ce soit en volume de travail, de stress, d'investissements. Vous aurez toute la peine du monde à imaginer comment vous pouviez vivre avant avec un revenu « si faible » et ne pas oser vous projeter ne serait-ce qu'un mois sans vos revenus actuels car il faut bien assumer votre niveau de vie.

Et là, vous vous revoyez comme le hamster dans sa roue car vous pensez ne plus avoir le choix, ne plus être libre.

Mais qui a fait en sorte que ce niveau de vie soit un objectif essentiel et surtout qui a décidé de créer autant de contraintes pour l'atteindre ?

Alors si c'est le cas pour vous, laissez tomber ce comportement de victime et ne vous plaignez pas des éventuelles conséquences : niveau d'imposition, stress, vie personnelle perturbée. Personne ne vous a forcé à faire quoique ce soit, n'est-ce pas ?

Par contre, à nouveau, si vous pensez que cela vous rendra plus heureux (se), j'espère que vous n'êtes pas sérieux(se). En revanche, cela comblera un vide, satisfera votre égo. Nous avons parlé dans le module 1 du conditionnement qu'on subit depuis toujours du fait de notre éducation, notre culture, des médias avec cette zone du cerveau qui reprend nos instincts primaires et qui génère de la peur pour nous protéger.

Par contre, hormis le fait d'essayer de dépasser ses peurs lorsqu'on réussit à les côtoyer, l'idée est que cela vous apporte plus de liberté de penser et d'agir.

Bref, si vous arrivez à vous voir dans cette roue ou dans cette course effrénée avec un peu d'autodérision et d'humour sur votre situation, ça ne peut vous faire que du bien pour vous aider à entamer une réflexion sur vos objectifs dans la vie et le mode de vie qui en découle.

D'autant que nous savons maintenant ce qu'il en coûte à l'autre bout du monde de faire en sorte qu'un pays riche comme la France puisse consommer « encore et toujours ». Il y a bien (et heureusement) une prise de conscience et les initiatives se multiplient pour fabriquer de plus en plus des produits Made in France, de respecter les producteurs (Marque « C'est qui le patron ?), de proposer des produits issus de circuits courts...

Mais c'est encore trop peu et serons-nous capable d'enrayer ce fragile équilibre qui peut-être inquiétant lorsque vous voyez les dégâts que peuvent faire par exemple des inondations désormais de plus en plus fréquentes et cela ne va malheureusement pas s'arrêter.

Je n'ose même pas imaginer le résultat dans le cas d'une coupure généralisée de l'électricité pendant plusieurs jours voire des semaines du fait par exemple d'une attaque terroriste sur plusieurs centrales nucléaires françaises ou d'un accident (comme celui évité de justesse

sur le site de Blayais à côté de Bordeaux en 1999 pour lequel l'évacuation de la ville avait été envisagée suite à une inondation de la centrale)

Drôle d'idée me direz-vous d'écrire ça pour une **HAPPI** méthode qui est censée vous aider à être heureux. C'est peut-être en évoquant cette potentialité que nous pourrions nous y préparer au mieux. Et de ce point de vue, de jouer avec nos peurs pourrait avoir des conséquences insoupçonnées car l'intelligence de l'homme n'est plus à prouver quand il en ressent le besoin : le livre « Un million de révolutions tranquilles » de Bénédicte Manier regorge d'exemples à travers le monde pour trouver des solutions concrètes et qui marchent à des problèmes de sécheresse, d'alimentation d'eau, d'agriculture...

Enfin, l'idée est bien de vous sensibiliser sur le fait que le bonheur est à rechercher au présent et non pas dans l'attente d'un futur potentiel car il peut arriver tellement de choses entre-temps. Pour autant, cela ne veut pas dire que vous ne devez pas vous fixer des objectifs, bien au contraire !

En revanche, dans le concept que « le bonheur est le chemin », c'est d'intégrer que ce n'est pas l'atteinte des objectifs qui va vous rendre heureux(se). Cela va vous faire plaisir sur le moment de les avoir atteints.

C'est de vous apprécier pour ce que vous êtes et de vous sentir pleinement conscient(e) que votre vie est à vivre au présent et que c'est une succession d'instants...

Méthode HAPPI

Module 4

P comme PRATIQUE

Pratiquer le bonheur

Vous êtes prêt(e) à passer des heures au travail, à la salle de Fitness, à vous former pour apprendre une nouvelle compétence mais vous pensez que le bonheur arrive tout seul ?

Cela tombe bien, j'ai une nouvelle révélation à vous faire :

Tout s'apprend en 20 heures !

Cela veut dire que si nous cumulons ces 20 heures et les faisons d'un seul trait, nous pouvons apprendre un nouveau métier, une nouvelle activité sportive, artistique ?

La réponse est oui ! C'est génial, non ? Cela ouvre des perspectives incroyables !

De là à dire que nous pouvons apprendre à être plus heureux en 20 heures, c'est pousser le bouchon un peu loin non ? Pas forcément mais creusons d'abord les autres domaines :

Cela peut paraître difficile à croire mais c'est pourtant le cas. Comme l'explique si bien Josh Kaufman dans une conférence TEDx au 10 millions de vues <https://youtu.be/5MgBikgcWnY>, (à ne surtout pas manquer à la fin de la vidéo, son medley au yuquélé !) la quasi-totalité des ouvrages qui sont édités sur tous les thèmes inimaginables se veulent tellement exhaustifs qu'ils sont bien souvent de véritables pavés indigestes.

Il explique que tout est parti de K. Anders Erickson professeur à l'université de l'Etat de Floride qui parlait de 10 000 heures pour apprendre un nouveau sport, de la musique...soit l'équivalent de 5 ans à temps plein !

En plus, ce nombre d'heures correspond à ce qu'il faudrait fournir comme travail ou entraînement pour devenir un sportif de haut niveau ou un musicien hors pair.

Hors, ce n'est pas forcément notre recherche lorsqu'on aborde une nouvelle activité mais c'est une donnée (les 10 000 heures) qui est restée une référence absolue. D'où tous les livres basés sur le principe

d'apprendre de A à Z la cuisine, le bricolage, la mécanique...et malheureusement la plupart du temps, on s'arrête à la lettre B et ils finissent par caler une porte. C'est pour cette raison que Josh Kaufman a développé cette méthode en 20 heures pour apprendre à connaître les fondamentaux, devenir autonome et savoir s'auto-corriger.

Il y a quelques années, j'ai acheté le livre des Glénans pour apprendre la voile. Je ne sais même plus si je l'ai ouvert plus de 2 fois. Il faut dire qu'acheter un bouquin de 500 pages pour apprendre à naviguer, ce n'était peut-être pas non plus une très bonne idée :o)

La loi de Pareto

Dans ces ouvrages, la loi de Pareto des 80/20 ou 20/80 est généralement oubliée alors qu'elle s'applique partout, en permanence. Environ 80% des effets sont dû à environ 20% des causes.

En reprenant l'exemple du livre des Glénans, 80% de ce qu'il faut connaître en navigation représente 20% du contenu. Et surtout les efforts à fournir pour assimiler les 80% restants ne serviront qu'à améliorer de 20% la connaissance. Cela en vaut-il la peine ?

Autres exemples :

- environ 20% de vos clients ou produits représentent environ 80% de votre Chiffre d'Affaires.
- vous portez 20% de votre garde-robe pendant 80% de votre temps,
- vous utilisez à 80% de votre temps, les mêmes trajets qui représentent 20% de ceux que vous pouvez faire dans une année.
- vous avez besoin de connaître les 20% d'une nouvelle activité : musique, cuisine, art qui va permettre de réaliser les 80% de cette dernière.

Maintenant que vous avez réalisé que c'était possible, il ne vous reste plus qu'à choisir ce que vous voulez apprendre.

L'émotion est un moteur, s'émouvoir c'est se mouvoir. L'affect est notre carburant.

Cela veut dire que vous devez apprendre une nouvelle activité que vous aimez, qui vous plaît, qui vous touche et qui a du sens.

Pas ce qui ferait éventuellement plaisir aux autres ou à l'image que vous souhaitez donner de vous sinon vous n'irez pas bien loin dans votre apprentissage. Normalement, à ce stade de la méthode **HAPPI**, vous n'en êtes plus là depuis un bout de temps ! :-)

Pour cela, « Soyez dans le flux » : Mihaly Csikszentmihalyi (conférence sur YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=vtDaRiMKn4>) décrit cet état de flux que des artistes, des sportifs ou tout un chacun ressentons lorsque que le niveau d'aptitude et la difficulté de la tâche coïncident. C'est sûrement pour cette raison que j'adore arroser le jardin :-)

« Si on aime, pas besoin de discipline »

Jiddu Krishnamurti

« Il est reposant de se consacrer à une tâche agréable »

Maria Montessori

L'idée de se mouvoir est donc de commencer à faire quelque chose qu'on aime (alors qu'on s'en croyait incapable) puisque on sait désormais que tout s'apprend en 20 h !

Rappelez-vous les heures passées lorsque vous étiez enfant à taper dans la balle ou à faire des châteaux de sable sur la plage. Quelle persévérance ! Il faut dire que nous étions tellement focus et dans le flux de ce que nous faisions.

Maintenant, en même temps que nous pratiquons un sport, un loisir, nous pensons généralement à tout ce que nous devons faire après et forcément nous ne sommes pas à 100%...

Just do it!

« Juste le faire » !

Nous avons tous débuté un jour alors il faut bien se lancer, se jeter à l'eau si nous voulons tenter une nouvelle expérience. Par contre, si nous attendons d'être en capacité totale théoriquement (le fameux pavé à lire !) pour s'y mettre et trouver la motivation de le faire pour de bon, nous pouvons quelque fois attendre longtemps.



L'objectif est de passer du côté linéaire au cercle vertueux. Au lieu de finir par « faire », on commence par « faire » car nous savons désormais que nous allons nous débrouiller en 20 heures (loi de Pareto) et nous réalisons que c'est n'est pas si difficile qu'il n'y paraissait.



Cela ne correspond pas à nos critères d'apprentissage notamment à l'école et cela n'a guère changé au vu des dernières réunions

d'orientations auxquelles nous avons participées pour nos enfants (qui sont au collège et lycée).

Nous devons d'abord nous « gaver » de programmes trop volumineux et indigestes. Sauf à faire une filière courte ou pro, nous apprenons encore trop de manière théorique. Heureusement, quelques stages pratiques par si par là et finalement nous arrivons à décrocher un job avec l'impression (la plupart du temps justifiée) de ne pas savoir grand chose.

Au bout de plusieurs années, nous sommes devenus de bons professionnels dans notre domaine. Si nous sommes salariés, en approchant la cinquantaine, nous avons peur de nous faire virer car nous coûtons soi-disant trop cher et on nous fait bien comprendre que nous ne sommes plus « dans le coup » notamment par rapport aux jeunes qui arrivent.

C'est peut-être exagéré ou caricatural mais pas tant que ça. Et surtout quelle connerie de pousser dehors des personnes qui ont autant d'expérience uniquement pour recruter des jeunes moins chers et à priori plus malléables.

Heureusement, désormais, il existe des possibilités incroyables d'apprendre et de se former grâce notamment aux MOOC gratuits, les blogs, les tutos sur You Tube...les écoles gratuites comme l'Ecole 42 à Paris, la Khan Academy...et les possibilités de reconversion sont pléthores et accessibles.

Maintenant, repensez aux activités pour lesquelles vous pourriez consacrer au moins 20 heures de votre temps.

En considérant qu'avec votre travail, la famille...vous pouvez difficilement dégager du temps la semaine, cela voudrait dire que vous pouvez vous exercer à votre nouvelle activité par exemple pendant 2 h le week-end. 10 week-end et vous vous débrouillez, cela devrait le faire non ? En général, nous sommes comme les enfants, nous voulons que ça marche tout de suite. Nous sommes pressés car nous n'avons pas le temps et nous laissons tomber si nous n'y arrivons pas immédiatement.

Mais 20 h, on est quand même sacrément loin des 10 000 heures.

JUST DO IT !!

« Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. Ainsi l'excellence n'est-elle pas un acte mais une habitude »

Aristote

Maintenant que nous avons fait le tour du processus pour une activité quelconque, cela s'applique-t-il à l'apprentissage du bonheur ?

J'avoue qu'au regard de tout ce que j'ai lu, expérimenté et vécu depuis plus de 20 ans, j'aurais aimé tomber avant sur les 80/20 du bonheur ! :o)

En même temps, je ne suis pas certain que j'y aurai cru. J'ai l'impression que l'être humain n'aime pas les choses simples ou alors il préfère expérimenter par lui même.

Je cite pas mal de références dans les premières pages de ce guide pratique mais la plupart des ouvrages à part « Comment se faire des amis » de Dale CANERGIE et les « 4 accords Toltèques » de Don JUAN ne sont pas des plus simples à lire et surtout à mettre en pratique. Il y a pléthore de notions et sauf à garder certains livres comme livres de chevet ou en faire des résumés à sa façon (sous forme de fiches), c'est compliqué de tout retenir.

C'est forcément plus accessible maintenant avec la quantité de documentaires, de conférences sur le net ou des livres pour lesquels les auteurs ont compris qu'il était plus efficace de faire passer leur message de développement personnel sous la forme d'un roman comme par exemple « Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une » de Raphaëlle Giordano.

Pour ma part, j'ai essayé d'écrire plutôt un guide pratique sur le ton d'une discussion qu'on pourrait avoir ensemble en compilant le maximum d'exercices à faire à votre rythme et surtout du mieux que vous pouvez.

Imaginez, vous lisez un article, une super méthode comme la mienne :o), un documentaire qui vous motive et puis quelques jours suffisent malheureusement pour que vous laissiez tomber.

Hormis la répétition, il y a peu de manières d'arriver à un changement sur le long terme. Comme le dit Aristote : « Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. Ainsi l'excellence n'est-elle pas un acte mais une habitude »

A l'époque, c'est de cette manière que j'ai appris à réaliser mes rêves et mes objectifs. Appliqué à la sphère familiale (énoncé de mission familial), je n'aurais jamais cru que cela puisse être si efficace ! Tous mes objectifs ont été atteints et largement dépassés.

21 jours ou 3 semaines minimum seraient nécessaires pour assimiler une nouvelle habitude. Il y a débat sur la véracité de ces 3 semaines. Aucune preuve scientifique n'existerait sur le sujet. Est-ce là l'essentiel ? Avons-nous vraiment besoin de cette preuve pour y croire ?

Le bon sens parle de lui même. Lorsque nous testons quelque chose de nouveau, nous nous rendons bien compte qu'au bout d'un moment (sûrement 20 heures :o)), ce qui était pénible à faire parce que nous devons nous concentrer et réfléchir pour y arriver est devenu un automatisme.

Vous vous rappelez de vos premières fois lorsque vous avez appris à conduire une voiture ? C'était vraiment galère non ? Et maintenant vous êtes passé(e) sur le mode « automatique ».

Nous avons l'impression que notre partie consciente dirige notre quotidien mais en fait, c'est bien notre inconscient qui décide pour nous. Les progrès de la science et notamment des neurosciences ont confirmé la puissance et l'omniprésence de notre inconscient dans notre vie de tous les jours. A part répéter, répéter et encore répéter pour changer ses automatismes, il n'y a pas grand chose d'autre à faire pour déprogrammer notre inconscient à part peut-être l'hypnose. Il y a plus de 20 ans, on parlait peu d'hypnose ou seulement de manière spectaculaire (à la Messmer dans Stars sous hypnose :-))

Désormais l'hypnose notamment ericksonienne s'est considérablement développée ces dernières années notamment dans les hôpitaux pour aider les patients à gérer la douleur et lors d'opérations également.

« Il est très important que les gens sachent que leur inconscient est plus intelligent qu'ils ne le sont. Il y a une plus grande richesse de connaissances stockées dans l'inconscient »

Milton H. ERICKSON

Egalement, la méditation thérapeutique de pleine conscience (un diplôme universitaire intitulé « médecine, méditation et neurosciences » est délivré depuis 2012 à la faculté de Strasbourg) grâce notamment au Docteur John Kabat-Zinn et son programme MBSR de réduction du stress basée sur la pleine conscience dont l'intention est d'apprendre à pratiquer la méditation (Mindfulness) et l'intégrer dans sa vie quotidienne.

Sans oublier le yoga qui, hormis la journée mondiale instituée le 21 juin, compte de plus en plus de pratiquants. Ne serait qu'en France, on en totaliserait environ 2 millions avec une part d'hommes qui est passé à 30% (contre 10% il y a quelques années) et une moyenne d'âge qui est passée de 50 à 40 ans. Les études sur les bienfaits du Yoga convergent toutes vers le même constat : son action est bénéfique tant sur l'esprit que le corps. Il aide au bien-être d'un point de vue général mais plus concrètement à lutter contre les maladies cardio-vasculaires, favorise la digestion, l'irrigation des organes vitaux..

D'autres « techniques » se développent également comme l'EFT (Emotional Freedom Techniques) une sorte d'acuponcture digitale. Cela consiste à utiliser les mêmes méridiens énergétiques que l'acuponcture (sans les aiguilles mais en tapotant) tout en affirmant des phrases liées à son trouble, guidé par un thérapeute. A approfondir car le recul sur cette pratique n'est pas le même que l'hypnose thérapeutique (dont de nombreuses techniques découlent

comme l'EMDR ou justement l'EFT) et s'adresse plutôt à un type particulier de public qui est plus sensible d'un point de vue Visuel (EMDR) ou Kinesthésique (EFT) ou encore de la méditation même si l'acupuncture classique, indienne, est connue depuis des millénaires.

Sens, Plaisir, Atouts (SPA)

Le procédé SPA : Sens, Plaisir, Atouts explicité dans le livre « L'apprentissage du bonheur » de Tal Ben SHAHAR peut-être rapproché de la méthode de Stephen R. COVEY dans « Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent » basée sur des principes universels et l'énoncé de mission personnel et/ou familial.

On transforme l'idée, le concept, la croyance limitante, bref le conditionnement « *on a rien sans rien* » (qui est bien sûr faux mais tellement ancré en nous) par « *en avoir maintenant, c'est avoir plus tard* » :

Dans la recherche d'un emploi par exemple, pour identifier le secteur d'activité qui vous conviendrait, le type de fonction auxquelles vous pouvez prétendre avec vos qualifications, vos qualités, vous devez répondre sincèrement aux 3 questions ci-dessous :

Qu'est ce qui a du sens pour moi ?

Qu'est ce qui me fait plaisir ?

Quels sont mes atouts ?

C'est une méthode simple, pratique, efficace qui peut s'appliquer dans bien d'autres domaines comme aide à la décision et, par conséquent, dans votre quête d'un peu plus de bonheur dans votre vie.

Donner la priorité aux priorités

- Se fixer des résultats raisonnables à atteindre par rôle avec un délai pour éviter de naviguer à vue ou au gré du vent
 - Si dans votre rôle par exemple de cadre supérieur, votre objectif de revenu mensuel est de 10 000 euros, à quel terme vous fixez-vous l'atteinte de ce revenu ? 2, 5, 10 ans ?
 - Une fois le délai (raisonnable) fixé : le décomposer de la manière suivante :
 - Prenons l'hypothèse d'un revenu mensuel actuel de 3 000 euros, vous planifiez de gagner 1 000 euros de plus cette année, 1 000 de plus l'année suivante et ainsi de suite pour atteindre et même dépasser ces 10 000 euros.
 - C'est à adapter en fonction de votre secteur d'activité, votre formation, votre poste ou statut. L'idée est de ne pas avoir en tête uniquement l'objectif final (les 10 000 euros) car du fait de vos croyances limitantes autour de l'argent (selon votre votre éducation, votre enfance...) ou le concept du thermostat financier découvert dans une vidéo d'Olivier MADELRIEUX sur You Tube, inconsciemment, vous « refuserez » de générer ce revenu.
- C'est le même principe pour tout type d'objectif. Si pour vos 70 ans, par rôle, vous vous êtes fixé différentes atteintes de résultats repris dans votre énoncé de mission personnel, cela veut bien dire qu'à 60 ans, vous aurez atteint des objectifs intermédiaires, idem à 50 et ainsi de suite jusqu'à votre âge actuel.
- Lorsque vous procédez de cette manière, la clé est que cela vous permet de donner automatiquement la priorité aux priorités. De répondre ou non à une sollicitation. Rentre-t-elle dans le cadre de votre vie basée sur des principes universels et dans vos objectifs consignés dans votre énoncé de mission personnel ou familial ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi perdre du temps ?

- Attention, un rappel de ce qui est dit plus haut (dans le module 1), les objectifs dits externes ne fonctionnent pas pour atteindre le bonheur.
 - L'exemple de la vidéo de Cyprien lorsqu'il atteint les 10 millions d'abonnés sur sa chaîne Youtube est à voir sur ce sujet. Il va à la rencontre de ses fans et lorsque le compteur passe la barre des 10 millions d'abonnés en direct sous ses yeux, il a cette phrase ô combien symptomatique « Et si je me réveille un matin et que tous les abonnés ont disparu ?! »

Exercices pratiques

Faites au moins une des 7 préconisations ci-dessous pendant les 3 semaines qui viennent et vous vous sentirez forcément mieux dans vos baskets (c'est un bon début :o) et aussi dans votre tête. L'idée est de transformer ces exercices en rituel. C'est à dire qu'ils deviennent aussi simples, habituels et mécaniques que vous brosser les dents ou prendre une douche. Vous ne faites plus d'effort particulier, vous ressentez éventuellement du plaisir à les réaliser, cela vous manque quand vous ne les faites plus et votre vie au quotidien va vraiment changer.

- **Une 1/2 heure de marche rapide** (ou un footing si vous pouvez ou préférez) par jour et/ou au minimum 3 fois dans la semaine est meilleur qu'une séance de 2 heures de piscine ou tennis occasionnellement. Cela a été vérifié par des études américaines (reprises dans « The Happiness Equation ») qui ont également mesuré l'impact positif sur un état dépressif.
- Prendre quelques minutes par jour pour écrire précisément une **expérience qui a été positive pour vous**. Comme le cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et votre imagination ou des souvenirs, le fait de relire ces mots vous replongera dans la situation et, en l'occurrence, l'émotion ressentie à ce moment là. Cela vous fait du bien. On peut le faire également avec une

technique d'ancrage plutôt que d'écrire. En serrant le poing par exemple et en faisant « remonter l'émotion en visualisant la scène positive ». Par la suite, à force de répétition, lorsqu'on resserre le poing, cela nous remet dans l'émotion positive. Le tout associé à des affirmations positives sur sa vie du type « Je suis en bonne santé, j'excelle dans ma vie professionnelle... » Cela s'apparente à des techniques de PNL (Programmation Neuro-Linguistique) qui prennent leurs racines dans hypnose.

- Dans la semaine, faire **5 actes de gentillesse complètement gratuits**. Sourire plutôt qu'être indifférent, aider quelqu'un à se garer, laisser passer une voiture qui n'a pas forcément la priorité, offrir un café, écrire un mot de remerciement à quelqu'un.
- Quelques minutes de **déconnexion** (plus de téléphone, tablette, ordi) alors que nous sommes censés être désormais constamment joignable. Mais l'essentiel est-il d'être joignable ou plutôt efficace lorsqu'on rappelle quelqu'un qui nous a laissé un message ?
- Quelques minutes de **méditation ou de profondes respirations** et si possible un yoga
 - Les applications « Petit Bambou » ou « 7 mind » pour démarrer la méditation sont très bien. Dans des moments de stress, vous pouvez vous en servir pour générer de l'apaisement .
- « *Si vous pouvez être heureux avec des choses simples alors cela sera simple d'être heureux* ». Prenez un bout de papier, un ordi et écrivez 3 à 5 choses qui vous sont arrivées la semaine pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Cela peut être d'avoir apprécié un coucher de soleil, une bonne note à l'école d'un de vos enfants, un moment partagé avec un(e) amie, un succès à votre travail...C'est un moment privilégié dans lequel vous êtes simplement reconnaissant(e), vous êtes dans la gratitude. Par la suite, vous pouvez essayer de le faire au quotidien, avant de vous coucher pour vous endormir avec des idées positives.

- **Le jeûne alimentaire** : les bienfaits du jeûne ne sont plus à prouver notamment à propos de la régénérescence des cellules et son effet détox. Au besoin, demandez à votre médecin traitant s'il n'y a pas de contre-indication vous concernant et celui qu'il vous préconise (intermittent, intégral, hydrique...) avec la préparation adaptée. Dans tous les cas, commencez doucement et faites de votre mieux. Normalement, vous ressentirez rapidement les bénéfices de laisser « cette formidable machine » qu'est notre corps respirer un peu et plus particulièrement au niveau du foie, du pancréas, de l'estomac. Il a des effets positifs également sur votre système cardiovasculaire. Bref, pour une méthode gratuite, que de résultats bénéfiques ! Ce qui peut-être perturbant est l'activité de votre cerveau qui pourrait-on dire est décuplée pendant la durée du jeûne.

« Happy People don't have the best of
everything. They make the best of
everything... »

**Tout peut s'apprendre en 20 heures, en tous cas l'essentiel
(les 20/80) alors pourquoi pas le bonheur ? :o)**

Comme le dit Aristote :

**« Nous sommes ce que nous faisons de manière répétée. Ainsi
l'excellence n'est-elle pas un acte mais une habitude ».**

Pratiquons le bonheur et instaurons des rituels.

Méthode HAPPI

Module 5

I comme INTERDEPENDANCE

Nous ne sommes rien sans les autres !

« La relation avec vous même est la plus importante de votre vie car elle vous permet d'être en relation avec les autres »

Nous avons tellement peur de la solitude. Nous avons tellement peur de nous ennuyer. Alors nous remplissons notre vie de distractions que nous nous empressons de diffuser aussitôt sur nos réseaux sociaux préférés.

Imaginez-vous dans une île paradisiaque, le soleil brille, l'eau est turquoise, une jungle luxuriante avec de magnifiques cascades, des fruits exotiques, de la nourriture à profusion, vous vous sentez tellement bien, apaisé, en sécurité mais vous êtes seul(e). Seriez-vous heureux(se)?

Peut-être bien quelques heures voire quelques jours mais après la réponse est évidente. Ou alors il vous faut un ballon de volley « Wilson » comme dans le film « Seul au Monde » avec Tom Hanks pour pouvoir discuter avec lui ! :o)

C'est la même chose dans la vie de tous les jours que nous pensions vivre soi-disant au paradis au bout du monde ou à Paris et ses embouteillages. A ce stade de ce **HAPPY** Guide, si vous avez fait tout ce cheminement qui normalement vous a permis de mieux vous connaître, c'est bien pour pouvoir partager ce que vous êtes au plus profond de vous car désolé de vous décevoir si vous ne l'aviez pas encore intégré mais ce que vous faites ou possédez n'intéressent finalement pas grand monde.

C'est ce que vous êtes qui raisonne dans votre relation aux autres. Si vos amis font partie de vos distractions car vous n'avez pas entamé votre chemin intérieur parce que vous ne voulez surtout pas vous retrouver seul avec vous même; cela se ressentira forcément. Le reste

n'est qu'un décor sans vraiment d'importance, en tous cas pour les personnes qui cherchent à établir des relations sincères avec vous.

La priorité n°1 est que tout commence par vous, qu'il faut vous connaître, apporter du plaisir et du sens à votre vie parce qu'une fois que vous aurez réussi cette victoire privée, c'est la victoire publique qu'il vous faut remporter pour être heureux (Les 7 habitudes).

« Lorsqu'il y a une cohérence entre ce que vous pensez, dites et faites, alors vous devriez être heureux... »

GANDHI

Nous sommes faits pour vivre ensemble

« Sans l'amitié, nul bonheur n'est possible »

*« Plus on aide quelqu'un, plus on est heureux, plus on est heureux,
plus on a envie d'aider quelqu'un »*

ARISTOTE

Les enfants sont naturellement dans l'interdépendance. Vous le voyez quand ils se croisent dans la rue, tout petits. Pour eux, il est évident d'aller à la rencontre de l'autre. C'est uniquement nos règles et nos peurs que nous leur transmettons qui fait que cela change avec le temps.

Ils souhaitent coopérer uniquement pour le principe de coopérer et ne sont pas en recherche quelconque de résultat. C'est cela la vraie coopération. Nous sommes satisfaits de travailler ensemble peu importe le résultat.

Alors pourquoi en vieillissant la plupart d'entre nous perde cette innocence et joie de vivre ? Nous sommes tellement préoccupés à devenir quelqu'un, à avoir du succès dans notre travail, à faire du mieux qu'on peut pour gérer notre vie et celle de notre famille, nous travaillons sans cesse et notre esprit, notre mental est occupé dans cette « lutte » à essayer d'obtenir toujours plus mais nous posons-nous quelquefois la question sur le sens de cette course ?

La peur est soigneusement entretenue par nous-même et par notre entourage qui ne souhaite pas (la plupart du temps inconsciemment) que nous sortions du moule car cela pourrait bouger des choses aussi en eux. Surtout que les critères aujourd'hui de réussite sont bien exclusivement ceux liés à l'argent. Si vous n'avez pas d'argent, la plupart du temps, vous n'êtes pas vraiment considéré(e).

L'interdépendance, d'un autre point de vue, est celui du miroir social, si nous n'avons personne en qui nous refléter... mais c'est surtout du

point de vue de l'amour. Nous pourrions avoir quelques doutes vu les atrocités, les guerres, les famines qui ont marqué notre Histoire et qui existent de par le monde aujourd'hui. Nous sommes sur terre pour être heureux et pour aimer les autres, nous avons juste oublié que nous sommes censés ne faire qu'un, un tout et que nous expérimentons la séparation. Si vous mettez de côté certains comportements extrêmes au nom d'une cause, tout le monde souhaite une vie remplie d'amour dans son couple, une bonne entente avec sa famille, ses voisins...

Si on remonte à l'origine de l'homme (Sapiens), c'est bien en développant la coopération que l'humanité est devenue ce qu'elle est maintenant.

Gagnant / Gagnant

Expression popularisée lorsque Ségolène Royal s'est présentée à la Présidence de la République en France (en 2002). C'était devenu une sorte de leitmotiv dans sa bouche mais que voulait-elle exprimer clairement à ce propos ?

D'autant comme l'explique en détail Stephen R. COVEY dans son ouvrage « Les Habitudes de ceux qui entreprennent tout ce qu'ils entreprennent », l'habitude de penser Gagnant/Gagnant ne peut pas être qu'une posture. Une démarche en amont est nécessaire afin de forger son caractère (intégrité, maturité, mentalité d'abondance, courage, respect) pour que la relation avec autrui soit sincère et basée sur la confiance. De là, des accords pourront naître qui seront clairs pour tout le monde. En revanche, l'efficacité de ces accords sera pérenne à condition que cette approche Gagnant / Gagnant fasse partie de votre ADN et non pas une simple technique.

C'est ce qui me « gêne » dans les métiers de l'accompagnement/du coaching des personnes. Les formations afin d'apprendre ces techniques « se ramassent à la pelle » sur Internet alors que j'ai plutôt

le sentiment qu'avec une vraie qualité d'écoute en s'intéressant sincèrement à l'autre et en posant les bonnes questions, nous sommes forcément sur la bonne voie...même si la technique n'est pas parfaite.

Cherchez d'abord à comprendre puis à être compris

Comprendre exige qu'on respecte son interlocuteur. Se faire comprendre exige du courage.

At-on appris à écouter ?

Lire et écrire, oui. Parler, un petit peu. Mais alors écouter...

L'écoute par empathie

C'est la notion d'oxygène psychologique : aider quelqu'un à réfléchir sur sa pensée et ses sentiments en ne craignant pas d'être soi-même influencé. Pour cela, préalablement, un travail d'estime de soi et de confiance a été fait.

En se mettant à la place de l'autre, la peur d'être trop influencé et de ne pas être en mesure de rester objectif est normale. L'idée est de s'être « blindé » en ayant suivi les modules précédents du **HAPPY** Guide par exemple :o).

Dans ce type d'écoute, il vaut mieux éviter les références autobiographiques. La personne qui vous parle à ce moment là et qui a besoin de votre écoute en a que faire de votre propre expérience sur le sujet. D'autant que rien n'est vraiment comparable.

Et encore moins de donner un conseil tout de suite ou une solution toute faite qui « marche à tous les coups » selon vous.

Ce type d'écoute nécessite forcément de l'attention, de la concentration, de l'affection, de l'amour.

Nous sommes loin des discussions de salon au cours desquelles chacun n'attend que le moment propice pour placer son histoire, son anecdote...sans avoir vraiment écouté l'autre au préalable.

Se faire comprendre

Cela passe par 3 aspects essentiels : caractère, relation, logique.

La plupart du temps, pour nous faire comprendre de nos enfants ou de nos collègues de travail par exemple, nous passons par la logique directement. C'est pour cette raison que lorsque nous avons l'impression de ne pas avoir été compris, nous nous demandons ce qu'il peut bien clocher chez notre interlocuteur ? Il n'a pas compris, il n'a pas envie, il n'est pas motivé ?

La plupart du temps vu que la communication est non verbale à plus de 90%*, votre interlocuteur sent parfaitement que cela sonne faux si ce que vous dites n'est pas en phase avec vos valeurs profondes ou votre caractère. Du coup, difficile de vous faire confiance. Surtout si vous avez du mal à vous mettre à sa place et que vous ne montrez aucune émotion ou sentiments.

**Albert de Méharabian, professeur de psychologie à l'Université de Los Angeles, dans son étude sur la communication non-verbale en 1971, a démontré que dans les premières minutes d'une rencontre, notre « non-verbal » pèse 55% (c'est à dire nos gestes, attitudes, expressions, nos choix vestimentaires ...), notre voix pèse 38% et les mots seulement 7%.*

Lorsque vous cherchez d'abord à comprendre avant d'être compris, vous pouvez anticiper tellement de situations potentiellement problématiques. Vous vous servez du fait de vous mettre à la place de l'autre sans juger pour affiner votre écoute. Pour être compris, vous faites bien en sorte de respecter le processus caractère, relation, logique et vous constatez les résultats très rapidement. Les échanges sont beaucoup plus fluides.

Vous faites en sorte de trouver des solutions à notre niveau, c'est à dire ce sur quoi vous pouvez agir au lieu de vous plaindre de situations qui vous sont extérieures et, par conséquent, sur lesquelles vous n'avez pas d'action possible.

1+1 = 3

Lorsque vous arrivez dans vos échanges avec les autres à laisser libre cours à votre imagination, sans peur, parce que vous êtes bien dans vos baskets, aligné(e), avec une vie basée sur des principes universels, que vous connaissez vos objectifs dans la vie (énoncé de mission), vous serez surpris(e) de constater tout ce qui peut jaillir d'une relation et notamment le bonheur. Surtout que le « résultat de cette relation » est toujours supérieur à la simple addition.

Voilà une nouvelle preuve que nous sommes faits pour vivre ensemble avec nos différences qui sont finalement si infimes !

Lors de notre voyage au long cours, peu importe les cultures, les religions, les pays, nous avons bien vu concrètement que celles et ceux que nous rencontrions voulaient « juste » être heureux.

La plupart des pays que nous avons traversés sont considérés comme pauvres (En Asie, Amérique Centrale, Amérique du Sud, Afrique du Sud) et les objectifs étaient toujours les mêmes : pouvoir nourrir et loger sa famille pour passer du bon temps ensemble. Chaque rencontre, du « simple » chauffeur de bus en Equateur en passant par le guide qui nous a fait découvrir Salvador de Bahia au Brésil ou les Gauchos en pleine Patagonie, nous a apporté tellement plus que nous aurions pu l'imaginer.

Chacun a sa propre histoire, d'une telle richesse si on tend juste l'oreille pour vraiment l'écouter plutôt que de rester dans ses préjugés. Surtout lorsqu'on réalise une nouvelle fois que c'est simplement le hasard ou la chance qui nous a fait naître dans un des pays les plus riches du monde.

Je me suis imaginé plusieurs fois à la place de tous ces gens qu'on croisait qui me semblaient si proches et si éloignés à la fois. Je me demandais comment ils pouvaient avoir une telle énergie avec pourtant si peu d'espoir d'améliorer leur situation. Quelle leçon d'humilité, de courage et cela vous donne un regard tellement plus juste sur votre vie et sur vos objectifs.

Alors n'hésitez pas à exprimer vos sentiments, vos doutes, vos craintes avec sincérité car cela génère plus facilement une écoute (qui n'est pas la simple écoute de politesse) et cela motive forcément la personne avec qui vous échangez de se livrer un peu plus plutôt que de rester dans des stéréotypes d'échanges qui protègent forcément plus les émotions ressenties. Et c'est là que vous verrez apparaître la « magie de la création » qui défie les lois mathématiques ! :o)

1+1 = 3 minimum !

C'est dans ce genre de situation que la créativité est à son comble et qu'on trouve par exemple des solutions à des situations qui paraissaient bloquées: une nouvelle idée lors d'un brainstorming parce qu'on est à l'aise pour s'exprimer, un terrain d'entente dans notre couple alors qu'on pensait avoir étudié toutes les possibilités.

L'exemple de la nature parle de lui-même. Pour le coup, tout est interdépendant et même si l'équilibre est fragile, tout est en lien, tout est utilisé, recyclé et quel plus bel exemple de celui de la nature humaine ?

La preuve vivante du $1+1 = 3$ est sous nos yeux tous les jours et j'ai pourtant l'impression qu'on ne la voit pas. Elle est si simple et si magnifique à la fois : Un couple qui accueille la naissance de son enfant.

« Il y a deux façons de voir la vie, l'une comme si rien n'était un miracle, l'autre comme si tout était miraculeux »

Albert EINSTEIN

Difficile de terminer ce module sans évoquer l'étude la plus impressionnante jamais réalisée par les scientifiques de la prestigieuse université de Harvard. **724 hommes ont été suivi à la loupe dans leur quotidien pendant 75 ans !** Résultat des courses fin 2015 :

Vous vous en doutez, ni la richesse, ni la célébrité ne suffiraient à rendre heureux alors que la qualité de nos relations avec notre entourage garantirait bonheur, santé et mémoire!

Une autre étude réalisée par des scientifiques et démographes, avec l'appui du National Geographic, a classé les endroits de longévité exceptionnelle tout en restant en bonne santé. Ce sont des régions dont les résidents ont dix fois plus de chances de dépasser les 100 ans que la moyenne des populations nord-américaine et européenne. Les 5 zones bleues listées par le chercheur américain Dan Buettner en 2008 sont:

- la Sardaigne,
- Okinawa (Japon),
- Loma Linda (Californie),
- Ikaria (Grèce)
- la presqu'île de Nicoya (Costa-Rica)

D'ailleurs nous nous sommes rendus en avril 2016 dans cette région du Costa-Rica. La **sociabilité** entre les générations nous a vraiment surpris et c'est justement un des aspects essentiels soulevés par cette étude. Plusieurs générations vivent sous un même toit et s'entraident. Peut-être n'ont-elles pas forcément le choix mais cela interroge tout de même sur la manière dont nous traitons nos « anciens » dans les pays dits développés.

Vous venez de lire le module I comme Interdépendance. Il est l'aboutissement des quatre modules précédents car nous ne sommes rien sans les autres.

Tout est émotion, tout est affect.

Tout tourne autour de l'Amour et de la Peur. Vos pensées génèrent des émotions qui influencent votre comportement.

D'où l'importance de vivre selon des principes de vie universels et tenir son énoncé de mission personnel (et/ou familial) à jour.

Si ce n'est déjà fait, à vous de jouer, téléchargez ou mettez à jour maintenant le « logiciel du bonheur avant tout » :-)

Les cas particuliers

Avant que vous entamez votre nouvelle vie d'**HAPPY coach** :o), hormis les recommandations d'usage pour ceux qui souhaitent se remettre à pratiquer par exemple une activité sportive, le jeûne alimentaire (consultez votre médecin), je tiens à rassurer les sceptiques sur l'efficacité de ma méthode :

Pendant des années j'ai été sceptique. Je rejetais d'un revers de main tout ce qui n'était pas pragmatique, logique, explicable scientifiquement.

Puis, au cours de ma vie, de mes expériences, de mes recherches, j'ai compris que le subtil, l'invisible, l'intuition étaient tout aussi importants que ces vérités « soi disant » scientifiques.

*« Tout ce que je sais, c'est que je ne sais rien »
SOCRATE*

Pour ceux qui s'apprêteraient à avoir un petit sourire en coin car cela se saurait si le bonheur pouvait s'apprendre. Il y a tout de même une part de vérité dans cette réaction.

Cela peut paraître hallucinant que nous ayons dû attendre « la mode » du yoga, de la méditation, de l'hypnose, de la physique quantique pour que le fait de prendre soin de notre mieux-être, de notre esprit soit considéré comme normal. Il n'y pas si longtemps, on pouvait passer des heures à la salle de sport à transpirer mais passer quelques minutes à méditer, quelle idée ?!:o)

Ouverture sur l'avenir

Ces derniers mois, un nouveau déclic a été de rencontrer un magnétiseur qui a soigné mon épaule droite. Puis un autre qui a fait un soin à distance pour un « lien transgénérationnel à enlever » : un blocage qui remonterait à mes ancêtres.

Bien que sceptique, j'en suis sorti tellement apaisé.

J'ai appris avoir un excellent taux vibratoire (entre 30 000 et 125 000 Ubovis). Comme je ne savais pas ce que cela voulait dire, j'ai cherché à mieux comprendre la médecine énergétique.

J'étais déjà très intéressé par la physique quantique par exemple et tout ce qui tourne autour de l'origine de l'univers, l'homme sur Terre... Le documentaire « La Révélation des Pyramides » m'a pas mal interrogé également surtout que nous l'avons vu avant de visiter le Pérou et l'île de Pâques et quelle claque de découvrir tous ces sites avec un angle différent.

J'ai regardé de nombreux documentaires autour de l'énergie et je me suis passionné notamment pour la théorie des cordes qui pourrait établir enfin le lien entre la théorie de la relativité générale chère à Albert EINSTEIN pour l'infiniment grand et la physique quantique pour l'infiniment petit.

L'idée que tout soit composé de brins d'énergie qui vibrent et que nous aurions besoin de 11 dimensions pour que cette théorie soit viable est on ne peut plus excitante ! Je vais être obligé d'écrire un autre guide :-)

En attendant, j'ai décidé de faire ce que j'aime : vous aider à être un peu plus heureux (en attendant que nous ayons en France comme à Copenhague, un institut du bonheur !) et devenir un **HAPPY coach**.

J'ai regardé les formations qui existaient et à part des formations pour devenir coach de vie, conduite du changement, sportif... je n'ai pas trouver de formation qui mette le bonheur au centre de leur apprentissage. Par conséquent, à travers ce livre, j'ai écrit les bases de ma propre formation :o) !

Conclusion

Nous arrivons au bout de ce **HAPPY** Guide. Ce n'était pas prévu mais il a été synonyme pour moi d'un nouveau départ. J'espère qu'il en sera de même pour vous. C'est l'objectif. Même un petit changement, puis un autre, puis un autre, vous êtes en route.

Je suis désormais si différent de celui que j'étais il y a quelques mois lorsque j'ai démarré l'écriture de ce guide. A l'origine, l'idée était symboliquement de mettre un terme à cette magnifique aventure au long cours en famille et de passer à autre chose. Il faut dire que la relecture de l'ensemble de mes livres de chevet, amplifiée par tout le reste m'a sacrément replongé dans mes choix de vie.

J'accepte ce que je suis au fond de moi et j'essaie de ne plus jouer un rôle.

La vie ne vaut pas la peine d'être vécu à moitié. Ne faites pas de compte d'apothicaire entre vous. Cela laisse trop de traces. Rappelez vous des comptes affectifs. Par exemple, est-ce plus important que vous possédiez 75% de votre maison car cela correspond à votre revenu dans le couple ou que vous ayez un couple qui s'entende à merveille car ces sujets sont des non-sujets.

La plupart du temps, la réaction est de dire « oui mais si ça finit mal, oui mais s'il y a une séparation », on en revient encore à la peur. C'est l'amour qui doit primer. C'est plutôt de penser, c'est trop sympa de tout partager, on a des enfants ensemble, on a une maison ensemble, on a des projets ensemble. Rappelez-vous la puissance des pensées. Certains se diront peut-être que mon guide est un bouquin qui fait de la psychologie de bar du commerce. C'est sûr que comme je l'ai précisé à plusieurs reprises, je ne prétends pas soigner qui que ce soit. Il y a des médecins pour cela, des psychologues, des psychiatres pour

vous accompagner si vous sentez que ce que vous ressentez au quotidien est trop difficile à gérer.

J'essaie simplement de faire en sorte que vous n'ayez pas besoin de vous faire aider et/ou soigner car la démarche que vous entamez est en amont. Rappelez-vous les médecins en Chine ou plus simplement le changement de logiciel : l'objectif est d'abord d'être heureux. Vous pouvez décider maintenant de changer quelque chose dans votre vie qui va faire que vous amorcer le changement que vous souhaitez depuis si longtemps mais que vous ne faites pas peut-être par peur.

J'ai eu la chance de rencontrer ma moitié il y a plus de 25 ans et nous avons toujours parlé de tout, tous les deux. Je crois que c'est vraiment le secret de la longévité dans notre couple. Tous nos projets ont été discutés ensemble, argumentés pour les partager à 100%. Sinon, on passait à autre chose. Beaucoup de sujets ont été abordés aussi avec nos enfants. On ne faisait pas toujours semblant de prendre leur avis en considération :o)

Il n'y a rien à atteindre pour être heureux sinon cela se saurait depuis longtemps. Lorsque vous avez justement atteint un objectif quelconque, vous n'êtes pas tenté de fixer un autre objectif toujours plus haut, plus difficile ?

Faites ce qui vous donne des émotions et peu importe ce que c'est, ne vous jugez pas sans cesse, ne jugez pas les autres, défendez vos principes et vos valeurs mais sachez lâcher l'affaire car vous n'êtes pas obligé d'avoir toujours raison. Vivez vos expériences de vie car on est sur terre pour ça.

Si vous cherchez des preuves de ce que j'avance qui vous rassurent, écoutez votre intuition qui vous dira si vous devez passer votre chemin ou creuser telle partie ou tel sujet. **Si vous prenez conscience que vous êtes un super héros amnésique et que vous entamez la recherche de votre super pouvoir qui est de créer votre réalité dans votre vie**, alors j'aurais réussi à vous aider et j'espère à vous rendre plus heureux qu'avant de me lire.

Je vous souhaite tout le bonheur du monde !

« Le bonheur est à ceux qui se suffisent à eux-mêmes. »

Aristote ; Éthique à Eudème - IV^e s. av. J.-C.

« Oubliez l'idéal, et prenez conscience de ce que vous êtes. Ne courez pas après ce qui devrait être, mais comprenez ce qui est. La compréhension de ce que vous êtes vraiment est beaucoup plus importante que la quête de ce que vous devriez être. Pourquoi? Parce qu' en comprenant ce que vous êtes s'amorce en vous un processus spontané de transformation, alors qu'en devenant ce que vous croyez devoir être, il n'y a pas trace de changement, c'est simplement la même chose qui continue sous une autre forme »

Jiddu Krishnamurti

Annexes

Philosophe de l'antiquité grecque (384-322 AVJC), Aristote rentre à « l'Académie » de Platon à l'âge de 17 ans et restera son disciple pendant 20 ans. Mais celui qui se disait « ami de Platon et plus encore de la vérité » critiquera les idées du maître et finira par fonder sa propre école (« le lycée »).

- Pour Aristote, le bonheur est le but de la vie humaine, le bien suprême.
- Le bonheur est un bien qui n'est pas fourni par l'extérieur mais qu'on doit trouver en soi-même, dans sa propre activité.
- On le rencontre quand on concrétise nos spécificités d'êtres humains, c'est-à-dire quand on agit et qu'on le fait de façon raisonnée.
- Le rapport à l'autre, et notamment l'amitié, sont des éléments importants du bonheur.

Quelques extraits des écrits de Jiddu Krishnamurti à méditer...

« La société veille donc à ce que nous n'ayons pas d'énergie, elle l'étouffe dans l'oeuf peu à peu par le biais de l'«éducation», de la tradition, de la prétendue religion et de la prétendue culture. Or l'éducation véritable consiste à éveiller notre énergie et à la faire exploser, à faire en sorte qu'elle soit continue, forte, passionnée, tout en étant spontanément maîtrisée et vouée à la découverte de la réalité. Alors cette énergie devient immense, elle est sans limites, elle n'est plus source d'aucun malheur, mais créatrice en elle-même d'une nouvelle société. »

« Que s'était-il passé? Son esprit, étant au repos, était libre d'envisager le problème, et le problème lui-même révéla la réponse. Certes, il faut être bien informé du problème, mais l'esprit doit être libéré de cette information pour trouver la réponse. Ce qu'il faut, ce n'est pas une philosophie ou une croyance, mais que l'esprit ait la liberté d'enquêter, de découvrir et d'être créatif. »

« Voulez-vous vraiment le savoir, ou vous a-t-on soufflé la question? Le problème du «moi» et du «mien» nous concerne tous. C'est en fait notre seul et unique problème, et nous n'en finissons pas de l'aborder sous différents angles, parfois en termes de réalisation de soi, parfois en termes de frustration, de souffrance. Le désir d'un bonheur durable, la peur de mourir ou de perdre ses biens, le plaisir d'être flatté, la rancœur après les insultes, les querelles concernant votre dieu et le mien, vos points de vue et les miens - c'est à cela et à rien d'autre que l'esprit

s'intéresse en permanence. Il peut toujours faire semblant de rechercher la paix, d'être fraternel, d'être bon, d'aimer, mais derrière le paravent des mots il continue à être en proie aux conflits du «moi» et du «mien», et c'est pourquoi il crée les problèmes que vous évoquez tous les matins sous des formulations différentes »

« L'action d'être est tellement différente de celle de devenir. La soif de devenir est sans fin donc sa réalisation impossible. Mais quand on est libre de tout désir de devenir, il est un état d'être dont l'action est tout à fait différente. Il est. Il est ce qui n'est pas de l'ordre du temps. Il ne pense pas en termes d'accomplissement. Son accomplissement n'est autre que son existence même ».

Et si on disait que le bonheur peut s'apprendre...

« Oubliez l'idéal, et prenez conscience de ce que vous êtes. Ne courez pas après ce qui devrait être, mais comprenez ce qui est. La compréhension de ce que vous êtes vraiment est beaucoup plus importante que la quête de ce que vous devriez être. Pourquoi ? Parce qu'en comprenant ce que vous êtes s'amorce en vous un processus spontané de transformation, alors qu'en devenant ce que vous croyez être, il n'y a pas de trace de changement, c'est simplement la même chose qui continue sous une autre forme »

Jiddu Krishnamurti

« Je suis profondément convaincu que nous avons déjà tout en nous pour être heureux. Comment nous en rendre compte ? Nous vivons notre vie à 100 km/h craignant de tout perdre si nous cessons de courir.

Fidèle à la légende du Colibri chère à Pierre Rabhi, je souhaiterais faire ma part et partager mon expérience et mes secrets du bonheur.

Mon expérience personnelle aurait peu d'intérêt si elle ne s'appuyait pas sur la lecture et l'expérimentation des plus grands best-sellers mondiaux du développement personnel, les dernières découvertes de la physique quantique... un peu d'humour et de bons sens ! »



Joël Caré est *Happy Coach* ou *Coach du Bonheur*, un métier qu'il est très fier d'avoir inventé ! ☺

Trois déclics successifs à 22, 24 et 27 ans lui font comprendre que quelque chose cloche dans sa vie.

A 29 ans, avec sa femme, ils décident ensemble d'écrire leur « énoncé de mission personnel et familial » et le concrétisent en allant vivre au bout du monde, en Nouvelle-Calédonie. Après 15 ans sur ce magnifique « caillou », désormais accompagnés de leurs 2 garçons, ils réalisent un autre objectif de leur énoncé de mission : parcourir le monde en famille. Deux années plus tard, installés dans le Pays Basque, à 47 ans, une nouvelle vie commence...

29€ TTC
Prix France

