



Module n°5 • *Savoir ce qu'on veut et être ouvert aux miracles*

COURS N°35 • APPRIVOISER LE BONHEUR

Ah, le bonheur ! Qu'est-ce que c'est au juste ? Voyons ce qu'en dit Wikipédia. *Le bonheur est un état durable de plénitude, de satisfaction ou de sérénité, état agréable et équilibré de l'esprit et du corps, d'où la souffrance, le stress, l'inquiétude et le trouble sont absents. Le bonheur n'est pas seulement un état passager de plaisir, de joie, il représente un état plus durable, un équilibre. Du point de vue de l'étymologie, le bonheur est l'aboutissement d'une construction, qui ne saurait être confondue avec une joie passagère. Le fait que la création d'un auteur s'accroisse durablement provoque en lui-même l'accumulation des satisfactions, ce qui le mène au bonheur.*

J'aime beaucoup cette définition, même si pour moi l'absence totale d'expériences désagréables est illusoire, à moins d'avoir pris le cours en accéléré « devenir un être réalisé en 10 leçons ». Pour moi, cet état durable de plénitude, de satisfaction et de sérénité est tout à fait compatible avec ce que l'on pourrait appeler « les aléas de la vie », qui viennent nous rappeler que notre système de croyances est celui d'une personne qui va vers sa réalisation mais n'y est pas encore. En effet, tout l'objet pour moi de l'incarnation est de faire des expériences : l'Esprit s'incarne en s'associant avec un corps dans ce but. La conscience de soi et le libre-arbitre, qui nous caractérisent en tant qu'être humain, nous permettent ensuite de reproduire les expériences qui nous plaisent et de ne pas reproduire les expériences qui ne nous plaisent pas : le décider dans un premier temps, le mettre en oeuvre dans un deuxième temps. Les expériences désagréables que nous faisons nous permettent ainsi de nous réaligner en faisant le choix du changement.

L'homme heureux est celui qui se retrouve avec plaisir au réveil, se reconnaît celui qu'il aime d'être.

PAUL VALÉRY

AVOIR CONSCIENCE DES ÉTAPES

Pour oser changer de vie, il est donc important de croire au bonheur et de faire de la construction de ce bonheur une priorité dans sa vie. En voici les principales étapes :

- L'étape n°1, c'est de prendre conscience que chacun crée sa vie, que chacun crée sa réalité. Il s'agit de prendre ses responsabilités : « je suis responsable de TOUT ce qui est dans vie aujourd'hui ».



- L'étape n°2 consiste à écrire ou réécrire le scénario que nous voulons vivre. En effet, nous l'avons vu, avant que nous décidions du changement, le scénario est en partie écrit par notre patrimoine génétique, notre éducation, notre histoire, le contexte socio-culturel dans lequel nous vivons...
- L'étape n°3, c'est mettre en oeuvre ce scénario, lui donner vie. C'est l'accomplissement, la concrétisation, le résultat naturel des étapes n°1 et 2. Cette étape met en jeu notre volonté et notre persévérance. Réaligner sa vie sur sa vraie vie est une action de tous les jours, de tous les instants.

Je vous suggère d'avoir en permanence ces 3 étapes dans votre tête et de vous questionner, à chaque expérience désagréable : suis-je à l'étape n°1 (autrement dit dans mon cercle de préoccupation), suis-je à l'étape n°2 (en train de réécrire mon scénario ou de rester dans l'ancien), suis-je à l'étape n°3 (confronté à un blocage de mise en oeuvre) ?

Cela peut paraître une montagne quand on n'a pas encore pris véritablement en conscience la décision du bonheur, cela peut paraître décourageant quand on n'a pas encore fait le premier pas. On pourrait se dire : « mais s'il faut avoir accompli la totalité de ma vision pour être heureux », est-ce que ça vaut la peine ? Oui, mille fois oui car c'est ce qui est magique avec le bonheur, c'est qu'on n'a pas besoin d'avoir atteint le résultat pour être heureux. Il suffit d'avoir pris la décision et fait le premier pas sur le chemin. En quelque sorte, c'est la décision même de la mise en oeuvre qui rend heureux.

LES BONNES QUESTIONS À SE POSER

C'est la raison pour laquelle je vous invite à aller questionner en profondeur la notion même de bonheur. Car toute la volonté que vous allez mettre en oeuvre pour mettre en oeuvre votre vision pourrait être sabotée par vos programmes subconscients, ceux qui justement vous ont interdit jusqu'à présent de construire la vie que vous voulez.

En effet, il y a en toile de fond de nombreuses familles une difficulté avec le bonheur. Vous avez peut-être baigné dans une ambiance « orientée malheur », c'est-à-dire on focalise sur les problèmes et surtout ce qui pourrait arriver de fâcheux. Même si l'ambiance n'était pas particulièrement religieuse, notre culture porte une forte empreinte judéo-chrétienne (dans son message mal compris en tout cas), qui peut aller jusqu'à une exaltation de la souffrance. Ces mécanismes sont généralement subconscients, il est donc particulièrement important d'aller s'interroger sur leur présence éventuelle, notamment si ça fait longtemps qu'on a commencé un processus de croissance personnelle, sans beaucoup de résultats. Il y a en effet 2 raisons au manque de résultats quand on travaille sur soi : l'absence d'une ligne directrice et l'allergie au bonheur.

Voici ce qu'il appartient de questionner :

- ai-je peur de la réussite ou peur de l'échec ? qu'est-ce ça signifierais de réussir et quelles



seraient les conséquences ? qu'est-ce que ça signifierais d'échouer et quelles seraient les conséquences ?

- sur une échelle de 1 à 10 (1 étant le minimum, 10 étant le maximum), où est-ce que je place mon estime de moi ? autrement dit, ai-je droit au bonheur ? est-ce que je peux m'autoriser à aller pleinement dans cette direction ?
- ma recherche du bonheur entre-t-elle en conflit avec les valeurs de la famille : valorisation de la souffrance (fond religieux), valorisation de la pauvreté (conscience de classe), valorisation de la difficulté (« nous on s'en sort toujours, on est dans battants)... Ici peut se cacher une loyauté familiale : je ne peux pas réussir, sinon je coupe tout lien avec ma famille et je les trahis.

RITUELS POUR FAIRE GRANDIR L'ESTIME DE SOI

Sur le chemin vers le bonheur, on confond souvent confiance en soi et estime de soi alors que ce sont deux choses totalement différentes et qui n'interviennent pas au même niveau. Le manque de confiance en soi nous empêche de mettre en oeuvre le scénario, tandis que le manque d'estime de soi nous empêche de réécrire le scénario. L'estime de soi est donc à la base de tout le processus : avec une piètre estime de soi, on a peu de chance de faire aboutir le processus étant donné qu'il est en quelque sorte « tué dans l'oeuf ».

Pour réveiller votre estime de soi et ouvrir la porte au bonheur, voici quelques pistes :

- l'importance de se célébrer. Dans le processus de croissance personnel, s'appropriier ses progrès est tout aussi important que constater les difficultés. A chaque pas ou chaque étape que vous franchissez, n'oubliez pas de vous célébrer. Créez-vous un rituel de célébration : ce peut-être toujours le même ou au contraire une invitation à la créativité et à l'imagination (« puisque je le vaux bien, je m'invente chaque fois une nouvelle manière de me faire la fête »).
- donnez-vous de l'amour. Prenez un temps chaque jour pour vous donner tout ce que vous avez envie de recevoir : de l'amour, de l'attention, de l'affection. Cela peut être en vous regardant dans le miroir chaque matin : dites-vous une phrase positive. Cela peut-être en vous écrivant chaque jour un mot d'amour : vous pouvez ensuite le glisser dans un pot intitulé « 365 mots d'amour » et relire ces mots doux pour vous-même le jour de votre anniversaire ou au réveillon du jour de l'an. Vivez le plus possible de la conscience d'être bon avec vous-même en vous demandant chaque jour : que pourrais-je faire aujourd'hui pour me donner de la douceur et du bien-être.
- prenez le temps de savourer la vie. Prenez régulièrement rendez-vous avec vous-même pour savourer qui vous devenez, jour après jour. Ce rendez-vous, c'est un moment rien qu'avec vous, où vous n'êtes pas dérangé, où vous ne prévoyez rien (pas de livre, pas de smartphone...). Vous pouvez en profiter pour faire un petit bilan de vos actions. Remplacez votre cours de zumba ou le quart d'heure d'après déjeuner pendant lequel vous prenez votre café pour ce moment avec vous.
- chaque fois que vous vivez une expérience désagréable, demandez-vous qui vous laissez l'autre écrire le scénario à votre place.
- contemplez votre vision. Une fois rédigée votre vision, écrivez-la sur un joli papier et affichez-la dans un endroit où vous la verrez souvent et prenez le temps de la relire et de vous en



imprégner. C'est aussi de cette manière que vous l'affinez au fur et à mesure. Vous pouvez aussi compléter ce texte par un vision bord et laisser les images vous nourrir.

FAIRE UN AVEC LE FLUX DE LA VIE

Comme le dit le millionnaire Jack Sword, il n'y a au final qu'une seule recette pour attirer l'abondance dans sa vie, c'est de faire un avec le flux de la vie, c'est-à-dire de se sentir dans l'unité, dans l'accueil pur et simple de ce qui est. Mais voilà, plus facile à dire qu'à faire... Voici les 3 « trucs » qui m'y aident.

- pratiquer la gratitude
- dialoguer avec le flux de la vie ou ce qui le représente pour vous (Dieu, un ange, le grand Tout, le soi supérieur, voire même votre enfant intérieur)
- méditer



