

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

S'ANCRER DANS SES VALEURS ET APPRENDRE À LES RESPECTER.

Afin de comprendre l'importance de cette clé et « pourquoi » autant de personnes sont malheureuse malgré elles, il est nécessaire de bien définir ce qu'est notre système de valeurs.

Que l'on parle d'un individu ou encore d'un groupe (entreprise, association, nation, obédience religieuse, ...), le système de valeurs désigne un ensemble de concepts ou d'idées qui nous donne une certaine idée de la réalité.

Elles sont les principes les plus essentiels à nos yeux et vont être en quelque sorte l'étoile du berger qui guident nos pas tout au long de notre vie. Elles sont un état d'esprit qui agit à l'intérieur d'un système, que cela soit une personne, une entreprise, une ethnie ou une nation qui induit une certaine manière de voir ou de penser.

C'est donc le filtre à travers lequel nous voyons notre réalité.

Nous nous construisons nos valeurs tout au long de notre vie, mais ce sont pendant les premières années de notre vie que nous déterminons les valeurs fondamentales ancrées en nous.

Au travers de notre éducation par nos parents bien sûr, puis par le système éducatif (nos enseignants). Elles évolueront bien évidemment au gré des personnes qui croiseront notre chemin (amis, conjoints, ...) et en fonction de nos expériences de vie.

Si certains de nos comportements ne sont pas en adéquation avec ce que nous sommes fondamentalement, au plus profond de nous au travers de nos valeurs, alors nous serons sujets à des conflits intérieurs. Ceux-ci nous mettront dans un mal-être quasi constant, impalpable, inexplicable, nous rendant malheureux. Sans même savoir pourquoi, notre vie nous paraîtra bien ternes malgré tous les efforts mis en place.

Chez beaucoup de personnes, si on demande de déterminer nos 10 valeurs majeures, elles sont souvent incapables d'en décrire plus de 3 ou 4. Pour la plupart, les gens ne sont même pas dans la conscience de ce système de valeurs et donc n'y prêtent aucune attention.

Or, ce dernier, s'il n'est pas respecté, viendra toucher inconsciemment l'image que nous avons de nous-même, notre estime de soi et donc notre confiance en soi.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Ces valeurs intrinsèques conditionnent de façon automatique et inconsciente chacune de nos actions, chacune de nos expériences. Elles déterminent donc notre vécu ou du moins la vision que nous en avons. Le métier que nous avons, le style de vie que nous adoptons, la voiture que nous conduisons, la personne avec qui nous décidons de passer notre vie, les réseaux que nous créons, le pays dans lequel nous décidons de vivre, TOUT dans notre vie est déterminé par les valeurs qui nous guident inconsciemment.

Il y a une grande différence entre les valeurs et les besoins. Si nos valeurs sont le filtre au travers duquel nous voyons notre réalité, les besoins eux sont en lien avec le bien-être, les envies, mais pas avec l'épanouissement. Ils sont partagés par tous alors que les valeurs sont individuelles.

Au quotidien, les gens ont tendance à ne pas faire la différence entre les deux et souvent sont tellement préoccupés à poursuivre des « valeurs » qui en fait sont des « besoins » qu'elles ne sont jamais totalement épanouies.

Alors ... valeur ou besoin ?

Afin de déterminer s'il s'agit d'une valeur ou d'un besoin, posons la question de savoir comment nous réagirions si elle n'était pas respectée par une personne proche. Le non-respect d'une de nos valeurs par quelqu'un réveillera un sentiment, une émotion négative, qui sera véhiculée par nos tissus et déclenchera une réaction.

Si vous souhaitez vivre une vie épanouie et heureuse au quotidien, attachez-vous à faire la différence entre les vraies valeurs et vos besoins et focalisez votre attention exclusivement sur les valeurs.

Nous comprenons qu'il est fondamental pour tout en chacun :

- De prendre conscience de ce système de valeurs qui guide nos vies.
- De déterminer quelles sont NOS valeurs prépondérantes.
- D'apprendre à les respecter afin de mieux nous respecter.

Maintenant que nous avons pris conscience de l'existence et surtout de l'importance de notre système de valeur, déterminons ensemble quelles sont nos valeurs propres et hiérarchisons-les.

Il est très important que dans notre construction émotionnelle, nos valeurs sont hiérarchisées et que parfois, pour respecter une valeur majeure, nous sommes amené à « bafouer » une valeur moins importante.

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Malgré ce travail de prise de conscience et de hiérarchisation des valeurs, il se pourra que vous puissiez parfois vous sentir mal, de ne pas avoir le moral, voire d'être malheureux, sans trop savoir pourquoi.

Nous vivons une vie où tout va très vite et nous agissons souvent sans nous poser de question. **Mais il se peut que parfois nos mots, nos actes ou nos pensées ne soient pas en adéquation avec nos propres valeurs sans même que l'on s'en aperçoive.** Dès lors, notre estime de soi va baisser, nous installant dans un mal-être constant et inconscient.

Cela sera un véritable frein sur ce chemin vers le Bonheur.

C'est pourquoi il est fondamental de faire l'exercice sur les valeurs en ANNEXE.

La conscientisation de ce travail sur les valeurs est fondamentale sur notre vie au quotidien et impacte notre bien-être ou notre mal-être au quotidien.

Il est impossible d'accéder à plus de bonheur si l'on ne connaît pas ses propres valeurs et si notre estime de soi inconsciente en pâtie.