

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

C'est quoi le Bonheur ???

Nous savons tous que s'il y a un vaste domaine qui est ancré dans une subjectivité la plus totale, c'est bien celui du Bonheur.

Presque 8 M de définitions différentes

Chacun y mettra ce qu'il a envie d'y mettre en fonction de son vécu, de ses croyances, de ses origines du son cheminement.

Pour certains, il sera principalement axé vers un bien-être financier, être « à l'abri ». Pour d'autres, cela sera de vivre une vie de liberté ou encore de réalisation de tous leurs désirs.

Le but de cette formation est donc de nous faire prendre conscience des fondamentaux, des clés, trop souvent oubliées car nous sommes ballotés, comme la feuille d'arbre, dans le flot de nos vies, où tout va trop vite... de plus en plus vite en oubliant souvent d'être dans la conscience des choses, en oubliant les fondements de ce que devrait être nos vies.

Quelles que soient nos origines, qui que nous soyons, peu importe notre milieu social, notre religion, nous aspirons tous au Bonheur.

C'est le sens de notre vie à tous. La quête d'une vie entière.

C'est NOTRE GRAAL !

Contrairement aux peuples « en voie de développement » qui pensent que l'on « cultive » le bonheur, en Occident, ce Bonheur est souvent une notion un peu floue, un don du ciel, quelque chose qui peut nous arriver sans que nous en soyons responsable. Un peu comme de gagner au loto.

Ces peuplades dites « en voie de développement » sont souvent plus à l'écoute de leur vie, beaucoup plus centrées sur l'essentiel et dominant bien souvent cet art de cultiver ces instants magiques qui les amènent, quoi qu'ils aient, à être heureux.

Pour mieux comprendre le Bonheur, nous devons comprendre

- **l'impact des mots**

Nous avons une spécificité dans la langue de Molière, c'est l'utilisation des mots négatifs ... expliquer

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Juste quatorze mots pour essayer de traduire une des plus puissantes émotions que puisse vivre un être humain.

Par contre, pour expliquer ce qu'est le **travail**, le Larousse le fera au travers de **cent quatre-vingt-quatorze mots**, et aura **entre cinquante et cent mots** pour expliquer ce que sont le **Malheur**, la **Haine**, la **terreur**, la **difficulté**, la **souffrance**.

Qu'est ce qui nous rendrait heureux ?

De nos jours, dans nos modes de vie occidentalisées, nous recherchons trop souvent notre Bonheur au travers des événements extérieurs, des biens matériels, de situations et d'instantanés extraordinaires.

Or, toutes les études réalisées sur des personnes recevant une bonne nouvelle, possédant quelque chose de nouveau, tels qu'une augmentation de salaire, une nouvelle voiture, un gain au Loto, ont prouvé qu'ils vivent un instant d'allégresse qui est temporaire. Puis ils replongent dans leur état physiologique d'origine, malgré leur nouveau salaire, leur belle voiture et leurs nouveaux millions sur leur compte en banque.

Il en est de même pour les personnes vivant des événements négatifs, des mauvaises nouvelles, des tragédies qui les plongent dans les bas-fonds des états dépressifs.

Nous observerons, dans de très nombreux cas, que rapidement leur état physiologique se stabilisera et qu'ils reviendront à plus ou moins long terme dans l'état physiologique de bien-être (ou de mal-être) qu'ils avaient avant que cet événement n'arrive.

Nous prenons conscience que quel que soit ce qui nous arrive de positif ou de négatif dans la vie, nous revenons rapidement à notre état émotionnel d'origine.

Nous sommes donc en droit de nous poser la question suivante :

« Qu'est ce qui détermine donc notre Bonheur si ce n'est pas les événements, les situations et que pouvons-nous y faire ? »

Nous l'avons compris, le bonheur dépend principalement de notre attitude.

Or de cette capacité va naître le prisme de la vision que nous aurons de notre Vie qui déterminera notre attitude à répondre aux contraintes, sollicitations, événements.

Ce sont les lunettes de notre vie !!!

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Ce sont donc les 3 premiers besoins fondamentaux qui, associés à nos schémas émotionnels (peurs, croyances, valeurs, ...) détermineront notre capacité d'adaptation et donc **la vision que nous aurons de TOUT ce qui nous arrive.**

Parlons maintenant de notre souci majeur qui est que perception de la situation de ce que nous vivons est très fortement influencée par la tendance à comparer qui nous habite en permanence.

Nous passons notre vie à comparer.

Nous comparons notre vie avec ce que nous vivions avant. Qui n'a jamais entendu ou dit « c'était mieux avant » « A cette époque » Cela est souvent du au regret du passé...

Mais comparons aussi notre vie avec la vie des autres. Pour peu que notre voisin gagne plus que nous, cela pourrait suffire à certains pour gâcher leur Bonheur.

Certaines personnes oublient trop souvent, quel que soit leur niveau de revenus, qu'il y existe autour d'elles de nombreuses personnes moins chanceuses ou moins fortunées. **Nous avons tout simplement tendance à oublier tout ce que nous avons.**

La façon dont nous percevons les choses est donc prépondérante dans la capacité que nous avons de nous y adapter et dans le droit que nous nous accordons à être heureux.

Cette façon dont nous percevons le monde et ce qui nous arrive et donc la vision que nous en avons est tributaires des clés qui vont suivre.