

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

## TROUVER SA MISSION DE VIE

Trouver sa mission de vie consiste à trouver ce que l'on aime vraiment et de construire sa vie autour de cela.

Cela peut être dans sa vie professionnelle ou tout simplement dans ses loisirs.

Certaines personnes par exemple, peuvent avoir comme mission de vie « d'aider les autres » mais pourront se réaliser en dehors de leur travail, dans leurs moments de loisirs et de repos.

Notre vie est la chose la plus précieuse que nous ayons entre nos mains, mais la plupart du temps nous sommes si occupés à « faire » que nous en oublions de la prendre en main et de vivre une vie qui nous remplisse.

Nous sommes généralement tellement focalisés sur nos tâches quotidiennes que nous ne pensons plus à ce qui nous fait réellement vibrer, à ce qui nous remplit et donc à vivre une vie qui nous ressemble.

L'idéal, bien évidemment, est de pouvoir vivre professionnellement en adéquation avec sa mission. Quel bonheur que de pouvoir y arriver.

### **QUELLE EST VOTRE MISSION DE VIE ???**

Qu'est-ce qui vous rend heureux, vous remplit de joie ?

Qu'est-ce que vous seriez prêt à faire gratuitement ?

Bon nombre n'en ont pas conscience et ne se sont même jamais posé la question. Il est presque impossible, lorsque l'on n'a jamais réfléchi à LA question de trouver LA réponse en quelques secondes.

Il s'agit là d'un véritable travail d'introspection, de centrage sur soi, qui n'est pas évident et que beaucoup ont du mal à faire.

Il est donc important d'avoir des pistes, des outils de réflexion qui nous aideront à trouver LA direction de notre mission de vie, qui est l'essence même de notre passage sur terre. Ce qui nous aidera à aller vers plus de bonheur, vers un épanouissement personnel qui fera que nous impacterons positivement tous ceux qui évolueront autour de nous.

# « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Pour cela, il sera nécessaire que nous nous centrons un peu sur nous, en nous posant certaines questions, notamment, la toute première :

**« Ma première mission de vie est d'être heureux. Alors, qu'est-ce qui me rendrait heureux ? »**

Il est compliqué, pour nous autres occidentaux, avec notre éducation judéo-chrétienne d'être un tant soit peu égoïste et de nous tourner vers nous-même. Pourtant, pour trouver sa mission de Vie, c'est ce que nous devons faire. Penser à soi et apprendre à s'écouter.

Voici 5 questions auxquelles vous allez tâcher de répondre en y mettant cœur et attention :

**1<sup>ère</sup> Question : « Qu'est-ce que vous aimez faire et pour lequel vous ne voyez pas le temps passer ? »**

Ne vous mettez aucune barrière, que cela soit dans votre cadre professionnel ou dans celui de vos loisirs. Pensez très fort à ce que vous aimez !!! MAIS, surtout, cela doit être dans une dimension collective (c'est-à-dire tournée vers les autres).

Il ne s'agit pas de ce que vous aimez faire POUR VOUS mais ce que vous aimez et qui impacte les autres.

**2<sup>ème</sup> Question : « Lorsque vous regardez un film, lisez un livre ou écoutez une musique, qu'est-ce qui vous touche d'un point de vue émotionnel et ferait monter les larmes à l'œil ? »**

Nous avons tous été touché par ces instants magiques à certains moments de notre vie. Ce sont autant de signes, d'informations qui en disent long sur nous et sur ce que pourrait-être notre mission.

Malheureusement, nous passons notre vie dans le faire, dans l'action sans porter la moindre attention à ces petits signaux et donc sans « ÊTRE » à l'écoute de nos émotions.

**3<sup>ème</sup> question : « Qu'est-ce que vous aimeriez apporter aux autres ? »**

Dans notre monde actuel très individualiste, nous ne portons pas trop d'attention aux autres. Nous nous focalisons sur nos propres désirs, nos propres réussites sans même imaginer qu'en nous tournant un peu vers les autres nous pourrions recevoir encore beaucoup plus. Si cela est fait avec le Cœur.

## « L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

Alors tournez-vous vers l'extérieur de vous-même, pensez aux autres, et réfléchissez à ce que vous aimeriez pouvoir leur apporter pour rendre ce monde un peu meilleur.

**4<sup>ème</sup> Question : « Qu'est-ce que vous seriez prêts à faire gratuitement ? »**

Nous connaissons tous certains praticiens qui bénévolement prodiguent leurs soins à des associations, œuvres caritatives ou établissements de soins, et cela, dans leurs moments libres.

Alors, réfléchissez à VOUS. Que seriez-vous prêts à faire gratuitement ?

**Enfin, la 5<sup>ème</sup> Question : « Si je devais mourir demain, qu'est-ce que j'aimerais dire ou montrer aux humains avant de partir ? »**

Quel serait votre message au Monde, que voudriez-vous laisser ?

Un question difficile car il est douloureux pour certains de s'imaginer dans ce moment ultime.

Nous le savons, lorsque quelqu'un quitte ce monde, son départ est souvent accompagné de regrets.

Les gens disent souvent je regrette de ne pas avoir fait ceci ou cela.

Plutôt que d'y penser au jour J, je vous propose d'y réfléchir dès maintenant et de vous pencher notamment sur le message que vous aimeriez laisser derrière vous aux humains.

**Il peut être le contenu de votre mission de Vie. Le contenant étant la forme que vous y mettrez.**

Le tout premier pas dans cette recherche du Bonheur, c'est de trouver notre « Mission de Vie », car lorsque l'on passe sa vie à être en adéquation avec cette dernière, nous vivons un bonheur quasi permanent et comme le disais Confucius en 551 av JC , « faites un métier que vous aimez et vous ne travaillerez plus un seul jour de votre vie ».

A elle seule cette clé sur trouver sa ou ses missions de vie pourrait suffire à notre quête sur le bonheur et rien que le fait de ne pas en être conscient (pour bon nombre) est un frein majeur à cette capacité que nous avons de pouvoir être plus heureux