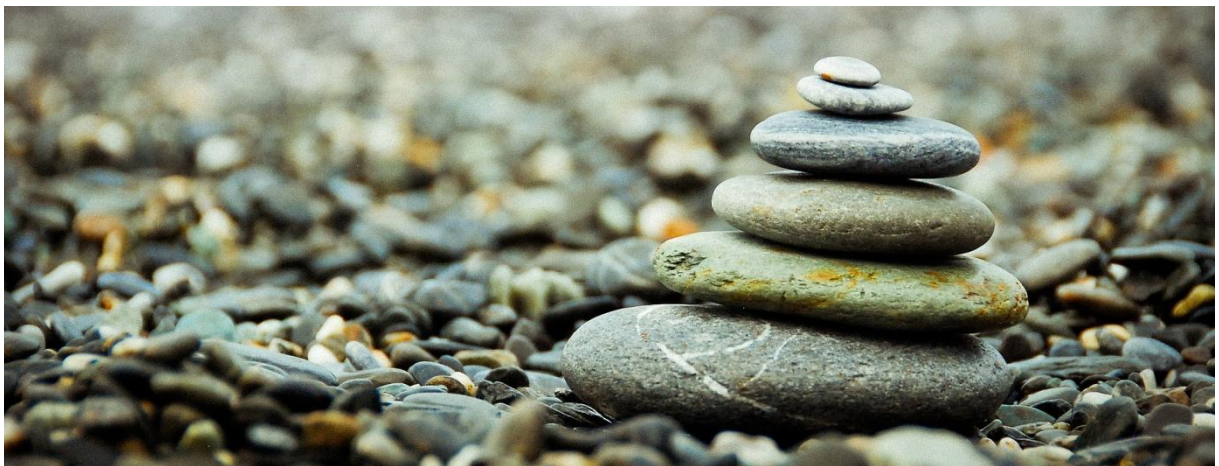




En quête du bonheur

4 précieux conseils pour vous aider à créer l'harmonie dans votre vie

Un cadeau offert par
An-Sofie Green
&
L'équipe "En quête du bonheur"





Très important

Ce document est sous Licence Creative Commons du type "Attribution - Pas de modification 4.0 International", ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voudrez mais aux seules conditions suivantes : cette licence autorise la redistribution tant que l'œuvre est diffusée sans modification et dans son intégralité, avec attribution et citation de "En quête du bonheur"/An-Sofie Green et d'inclure un lien pointant vers <http://en-quete-du-bonheur.fr/>



Nous vous invitons donc à l'offrir en cadeau, le partager, le diffuser à qui vous le souhaitez mais selon les précédentes conditions évoquées.

Sommaire

Introduction	Page 4
Le blog "En quête du bonheur"	Page 5
Présentation de l'auteure	Page 7
Osez être qui vous êtes	Page 8
Évitez de vous mettre en colère	Page 12
Communiquez avec bienveillance	Page 14
Vivez intensément le moment présent	Page 21
Références et ressources	Page 26
En guise de conclusion	Page 32



Introduction

Des années de recherches, d'études et de pratiques personnelles, des mois de réflexion pour poser le sujet et mettre en place le blog qui contient ce cadeau, des heures d'écritures, de relecture, de correction, de mises en page, mais également de nombreux investissements en matériel, ordinateur, logiciels, applications, appareils photos, caméras, micros, ou encore toutes ces nombreuses heures de formations en développement personnel, méditation et formations techniques aux coûts souvent élevés, ne sont rien comparé à **la richesse d'une profondeur incommensurable** de cet e-book que nous vous offrons, surtout pour celui et celle **qui en appliquera les principes de base dans sa vie de tous les jours.**

Faudra-t-il, somme toute, les mettre en œuvre pour en **vérifier les bienfaits. ON N'A RIEN SANS RIEN.** C'est autant valable dans le monde des affaires que dans le développement personnel ou la quête du bonheur.

Cet e-book est le début d'une grande aventure humaine, de partage et d'expérimentation du potentiel qui se trouve en chacun de nous.

Suivront des **capsules vidéos offertes** pour compléter ces écrits, afin de réaliser des exercices pratiques, concrets, pour tous ceux qui en formuleront le souhait.

J'ai vraiment le bonheur de vous présenter **An-Sofie Green** qui nous **offre ce contenu d'une valeur inestimable.**

Je vous souhaite une bonne lecture, espérant très sincèrement qu'elle vous apportera des réponses à vos questions et des résultats concrets qui vous apporteront plus d'harmonie dans votre vie, si tels sont vos souhaits !

"Puissent tous les êtres posséder le bonheur et ses causes."

Philippe GOURON, Directeur éditorial pour "En quête du bonheur"



Le blog "En quête du bonheur"

Notre ligne éditoriale

**Bienvenue sur le blog en quête du bonheur !
Dis-moi, c'est quoi le bonheur ?**

La recherche de nos sociétés pour toujours d'avantage de compétitivité nous a fait oublier l'essentiel... **la quête du bonheur.**

La plupart des théories économiques tentent pourtant de nous faire croire qu'en poursuivant la croissance, on augmente le bien-être des populations. Est ce certain ? Pas si sûr ! Certaines études très sérieuses, certains économistes comme Richard Easterlin, montrent au contraire qu'une hausse du PIB ne se traduit pas forcément par une hausse du bonheur ressenti par les populations.

Ainsi, pour éviter de laisser les économistes et les politiques gérer notre bonheur, nous vous proposons, via ce blog, de prendre cette quête en main :

- en proposant d'échanger sur d'autres alternatives que l'argent, la réussite ou la reconnaissance sociale comme solution pour être heureux : améliorer les relations que nous entretenons avec les autres, trouver le bonheur intérieur, oser être ce que l'on est vraiment sont des leviers clefs que nous aborderons régulièrement,
- en diffusant des conseils, des clefs, des techniques, des méthodes, grâce à des coachs, des gens célèbres, des économistes, des écrivains, des chroniqueurs mais aussi des gens croisés dans la rue ou sur le sommet d'une montagne,
- en témoignant sur nos expériences, nos échecs et nos réussites,

- en proposant des lectures, en publiant des articles, des photos, des citations, des mots clefs, des vidéos qui nous inspirent... et plein d'autres idées que vous pourriez avoir et nous communiquer,

- en donnant envie au plus grand nombre de personnes de lancer des milliers de petites initiatives qui contribueront à leur bonheur mais aussi à celui des autres.

Notre ambition est tout simplement de créer un endroit pour se ressourcer, pour faire et se faire du bien.

Nous vous invitons bien sûr à naviguer sur ce blog mais aussi à contribuer, partager, communiquer sur le bonheur, sur votre quête pour qu'elle devienne universelle. C'est la force de cette recherche qui peut donner un jour une autre direction à nos sociétés en vue de **transformer le monde**.

Ce n'est pas une utopie, nous sommes convaincus que cette transformation ne peut être que le résultat d'actions et d'initiatives individuelles entreprises par des milliers, puis des millions, voire des milliards d'individus, qui ont envie de **trouver enfin les clefs du bonheur pour l'humanité entière**.

Bon courage pour cette quête passionnante !

L'équipe "En Quête Du Bonheur"



EN QUÊTE
DU BONHEUR

Présentation de l'auteure



An-Sofie GREEN

25 ans d'expérience dans le domaine des **Ressources Humaines**, de la **communication**, de la **gestion de projet**, de la **conduite du changement**, du **management** et du **coaching** d'équipes internationales au sein d'une grande entreprise.

Recherche depuis autant de temps dans les domaines du **développement personnel**, mais également dans l'étude et la pratique de la **méditation**.

15 ans d'expérience dans le **théâtre** (mise en scène, interprétation, création d'une troupe).

Passionnée de **lecture**, **écriture** et **d'engagements humanitaires** (création d'une fondation et de plusieurs associations).

Conférencière (français, anglais)

Mère de 2 enfants

4 précieux conseils pour vous aider à créer l'harmonie dans votre vie

par An-Sofie Green

Osez être qui vous êtes
Évitez de vous mettre en colère
Communiquez avec bienveillance
Vivez intensément le moment présent

1- Osez être qui vous êtes

"Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, mais parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles." Sénèque

Nous sommes nombreux, et je suis sûre que vous vous reconnaitrez, à avoir revêtu, depuis l'enfance ou l'adolescence, une armure épaisse et lourde parfois, à avoir posé sur notre visage un masque qui déforme nos traits.

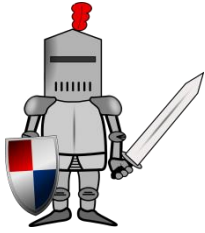


Pour quelles raisons ?

Juste, pour dissimuler une blessure à vif, faite il y a très longtemps. Juste pour se protéger, pour ne pas l'effleurer parce qu'elle fait très mal quand on la touche.

Alors on n'ose plus se montrer aux autres, ni même se regarder dans la glace sans cette armure, sans ce masque. On se croit protégé, plus fort, moins fragile, mais bien entendu, **il n'en est rien.**

Le masque se déchire un jour, l'armure rouille ou vole en éclat et c'est la catastrophe. Ou bien, avec le temps, on oublie qui on est vraiment et on vit une existence qui ne nous appartient pas, parsemée d'épreuves qu'on ne sait pas résoudre et qui créent bien plus de souffrance que la blessure d'origine.



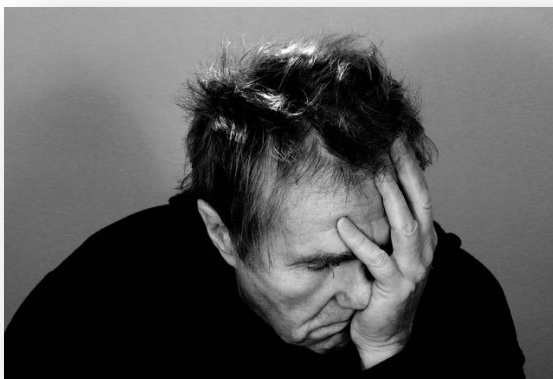
Le problème de cette armure, de ce masque, de ces enveloppes artificielles que nous avons pourtant mis en place pour de « bonnes » raisons (au moins celle d'avoir moins mal) est qu'elle nous change complètement. Nous devenons un autre personnage, qui ne correspond à rien, à personne.

Nous sommes toujours inconfortables, sans l'avouer vraiment et derrière ce masque, **C'EST LE CHAOS.**

La blessure qu'on a cachée, peut-être même oubliée depuis le temps, s'envenime, grossit, alimentée par les frustrations, les peines, les coups que donne la vie parfois. Mais on n'y prend pas garde, car on ne la voit pas. La douleur est diffuse, on l'attribue à d'autres choses et finalement, elle nous conduit à faire n'importe quoi, des mauvais choix qui nous font encore plus souffrir.

Et puis, un jour, si l'armure se désagrège ou si le masque tombe à cause d'un événement violent (rupture, deuil, maladie), la blessure réapparaît avec une force inouïe et une violence qui nous font chavirer.

LA SOUFFRANCE DEVIENT ALORS INSUPPORTABLE.



Alors que faire avant de vivre un choc brutal sous la forme d'une maladie, d'un burn-out, d'un "pétage de plomb" ?

Ôtez votre armure, déchirez votre masque, montrez-vous tel que vous êtes, avec vos fragilités, vos forces, votre beauté, vos défauts, votre énergie, votre fatigue, vos joies, vos peines.

Tout cela est en vous et doit s'exprimer pleinement. Faites disparaître le personnage que vous avez créé et qui vous embarque dans des histoires qui ne vous concernent pas. Dévoilez votre blessure pour la regarder, l'accepter et la soigner. Vous ne la soignerez qu'en la regardant, qu'en l'affrontant. C'est courageux de la regarder, de la montrer.

C'est aussi le seul moyen de la guérir. Ne restez pas seul, faites-vous aider, surtout si la blessure est profonde.

Allez voir un psychologue, un médecin, un coach, quelqu'un d'extérieur, de compétent, qui pourra la regarder avec bienveillance et vous aider à y poser les bons onguents.



Ça peut prendre du temps, surtout si elle est profonde ou si elle est restée dissimulée depuis trop longtemps. Mais une fois qu'elle sera guérie et qu'elle deviendra une petite cicatrice, elle vous rappellera qu'un jour vous avez eu mal mais qu'aujourd'hui vous êtes guéri.

Cette cicatrice vous **rendra plus fort**, vous savez comme les pirates ou les guerriers qui montrent les leurs et qu'on respecte, parce qu'on sait qu'ils ont survécu à de féroces batailles.

Une cicatrice démontre votre force, une armure dévoile vos faiblesses et vos peurs.

Ne l'oubliez jamais ! Tout le monde perçoit votre armure, ne vous bercez pas d'illusion en pensant qu'elle est invisible. Tôt ou tard, les gens autour de vous la percevront. Dévoilez-vous, osez être vous-même avec vos fragilités, vos blessures qui guériront.

Osez être vous-même ! Aimez-vous, apprenez-vous à vous aimer. Acceptez-vous. Acceptez tout. **La vie ne se trompe jamais même si on la trouve parfois injuste.** C'est quand on sort vainqueur des moments les

pires qu'on est le plus heureux et qu'on tient à la vie. **Vous êtes quelqu'un de formidable, d'unique** et vous devez l'être pour vous-même d'abord. Alors les autres suivront, c'est une règle implacable.

Un dernier conseil, regardez vos peurs droit dans les yeux.



Savez-vous que la peur a peur de ceux qui la regardent droit dans les yeux ?

Car elle n'est forte que lorsqu'on la fuit !

SI ON L'AFFRONTE, ELLE RECULE.

Elle naît de croyances, d'événements passés qui n'existent plus, elle s'alimente de projections futures qui n'existent que dans votre imagination. Seule la peur basée sur l'instant présent doit être prise en compte (un lion nous attaque, une voiture fonce sur nous), alors elle nous fait agir instantanément pour nous sauver la vie.

Toutes les autres peurs ne sont que des créations mentales, des illusions. **Regardez la peur en face, elle n'y survivra pas.**

Osez être vous-même !





2- Évitez de vous mettre en colère

La colère est un poison de l'existence. **Elle fait du mal d'abord à celui qui la ressent**, puis peut avoir des conséquences désastreuses autour de soi : sur son enfant qu'on a grondé un peu trop fort et qui sera marqué pour très longtemps, sur son conjoint à qui on a fait mal et qui va partir, sur ses voisins avec qui on s'est brouillé et qui vont nous faire la vie dure au quotidien...

La colère est symbole d'une souffrance intense pour celui qui la ressent. Il est faux de croire qu'elle naît "**à cause des autres**".

Elle peut être déclenchée par un événement extérieur, par une injustice, des paroles blessantes, voire de la violence... **mais on peut TOUJOURS éviter de la laisser nous envahir.**

Attention, ne vous y trompez pas : si elle naît, au fond de vous, il ne faut surtout pas la réprimer. Les conséquences sont pires pour ceux qui la retiennent car alors elle peut les ronger intérieurement et déclencher des maladies terribles.

En fait, à chaque fois que vous êtes en colère, regardez-la. **Ne la niez pas, ne la cachez pas, ne la chassez pas.** Elle revient, réapparaît toujours sous une autre forme, à un autre moment et les conséquences sont souvent pires!

Prenez juste conscience que celle-ci est née juste d'une pensée, qui en a entraîné une autre, puis une autre et qui a causé cette émotion forte et négative. **Si cette pensée disparaît, votre colère disparaît.** Réalisez alors que votre colère naît de quelque chose d'éphémère, créée par votre tête et qu'elle peut repartir comme elle est venue.

Au début, vous ferez l'exercice "après" que votre colère se soit exprimée. Mais un jour, à force de vous entraîner, vous vous rendrez compte que vous pourrez éviter les conséquences néfastes de cette émotion négative, pour vous et pour les autres. Alors, vous retrouverez votre liberté.

Si la colère vient parce que quelqu'un vous a fait du mal, pensez à la souffrance de cette personne. **Tout le monde veut être heureux et personne ne rêve d'être en colère.** Si cette personne vous fait du mal et se trouve en colère contre vous, c'est qu'elle ne peut faire d'autre choix. Elle est elle-même emprisonnée dans ses émotions négatives et se fait beaucoup de mal sans le savoir.

Ne polarisez pas sur elle mais sur vous. Travaillez sur la cause de votre colère, sur la pensée qui l'a créée. Envoyez lui ensuite des pensées positives, de la bienveillance. Au début ce sera un peu artificiel, bien sûr, mais peu à peu, vous vous rendrez compte que cela vous apaise et alors vous le ferez avec une certaine joie.

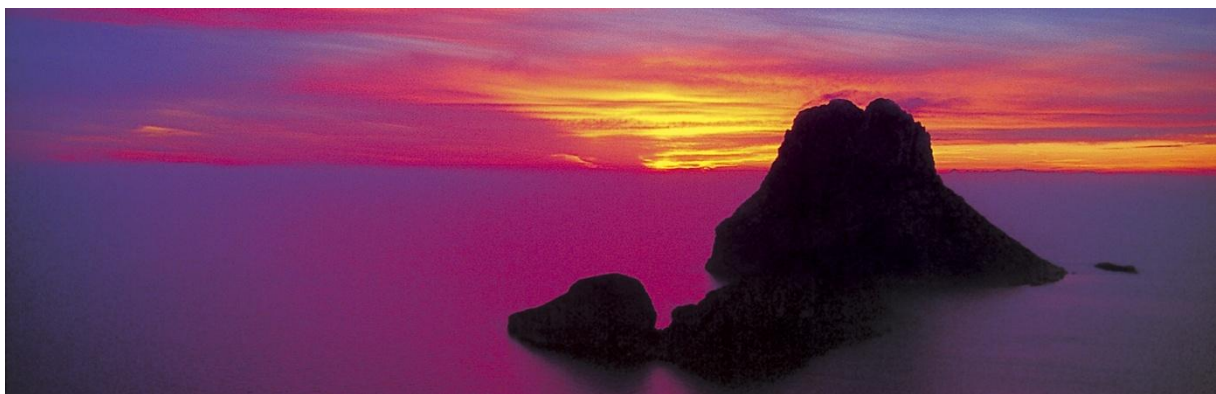
Quels bienfaits retirerez-vous de ne plus être embarqué par votre colère ?

- Cela va vous éviter de faire des gestes regrettables,
- Cela va augmenter votre confiance en vous car vous vous sentirez "meilleur",
- Votre niveau de stress va baisser,
- Vous vous sentirez libre.

Surtout, inscrivez vos victoires sur un petit carnet.

Chaque fois que vous réalisez qu'une pensée a déclenché d'autres pensées qui ont fait naître la colère. Notez cette "**pensée-racine**", puis le temps que vous avez mis à la détecter. **Méditez !** Chaque jour au moins 5 minutes. Entraînez votre esprit à regarder vos pensées, à les laisser filer sans les retenir. Vous allez voir que peu à peu, vous serez capables de laisser passer la pensée racine sans vous faire embarquer !

ÉVITEZ DE SE METTRE EN COLÈRE, C'EST LE DÉBUT DE LA VÉRITABLE LIBERTÉ



3- Communiquez avec bienveillance

"Nous ne pouvons changer le monde que si nous changeons nous même, et cela commence par notre langage et notre façon de communiquer." Gandhi

Comment renforcer votre relation à autrui et à résoudre les différends dans un esprit de bienveillance ?

La communication non violente, (CNV) développée par **Marschall B. Rosenberg**, docteur en psychologie appliquée est **un outil formidable** que vous pouvez utiliser aussi bien avec votre conjoint, vos enfants, vos amis, vos collègues au travail.

Elle permet de mettre en œuvre des relations harmonieuses, de régler des conflits ou mieux, de les éviter. Il suffit juste d'en connaître les principes, d'y adhérer et de s'entraîner !



Car malheureusement, nous subissons tous les bons vieux réflexes "de notre ego" qui aime bien donner le mot de la fin, adore les joutes verbales, tient à avoir raison et surtout sortir vainqueur. **Mais c'est aux prix de relations conflictuelles, qui nous mènent à des ruptures, des impasses, des regrets et qui, en final, nous font souffrir.**

Le principe le plus important que vous avez à comprendre est le suivant :

- **"Vous êtes responsable de ce que vous ressentez et de ce que vous faites.** L'autre n'y est pour rien, ni ses actions, ni ses paroles qui ne sont que des **déclenchants** de votre état."

Vous devez donc arrêter de culpabiliser l'autre. **Au contraire, vous devez l'écouter, essayer de comprendre ce qui se passe en lui, et ne pas le juger.**

Les tournures construites sur le modèle « *Tu me...* » sont typiques de ce déni de responsabilité.

En voici deux exemples concrets :

- "**Tu me** fais faire des bêtises",
- "**Tu m'**agaces quand tu rigoles comme ça !"



La démarche de la CNV est la suivante :

- 1 - J'observe ce qui se passe en moi (ce que je ressens). Je cerne les besoins, désirs, ou valeurs qui ont éveillé ce sentiment chez moi.
- 2 - J'exprime à l'autre mes sentiments, liés à mes besoins, afin d'éviter de le culpabiliser (j'assume la responsabilité de mes sentiments).
- 3 - Je demande à l'autre des actions concrètes qui contribueront à mon bien être.
- 4 - Quand l'autre s'exprime, je dois accueillir avec empathie ce qui se passe chez lui et ce qu'il demande.

Revoyons en détail ces 4 points de la démarche

1 - Observer ce qui se passe en moi

Vous devez d'abord observer avec précision ce qui augmente ou diminue votre bien-être et ce que vous ressentez au moment de l'interaction avec l'autre.

Vos sentiments fournissent des informations sur votre degré de bien-être. Ils servent de jauge indiquant si les événements contribuent ou non à votre bien-être.

Très souvent nous disposons d'un vocabulaire très limité pour exprimer nos sentiments : "*Je me sens bien, je me sens mal*". Mais nous en avons bien plus pour critiquer les autres, n'est ce pas ?

Vous devez développer un vocabulaire affectif !

Voici des exemples de vocabulaire affectif, que je vous conseille de lire, de compléter, de noter pour les utiliser le plus souvent possible :

- Quand vos besoins sont satisfaits :

Attendri, captivé, curieux, décontracté, de bonne humeur, détendu, charmé, plein d'humour, gonflé à bloc, fasciné, enthousiaste...

- Quand vos besoins ne sont pas satisfaits :

À cran, à plat, attristé, aigri, alarmé, cafardeux, contrarié, démuni, épuisé, fâché, horrifié, énervé, préoccupé, troublé...

Attention cependant, certains sentiments résultent de notre interprétation ou jugement : nous pouvons être en colère parce que nous avons jugé le comportement d'autrui inacceptable. Nous pouvons nous sentir honteux quand nous pensons avoir mal fait quelque chose et "***Je me sens jugé, incompris, ignoré ou rejeté***" expriment notre interprétation des actes d'autrui et ne traduisent pas nos sentiments.

2 - Exprimer à l'autre mes sentiments

Une fois que j'ai observé ce qui se passe en moi, **j'exprime à l'autre mes sentiments, liés à mes besoins, afin d'éviter de le culpabiliser. Je dois assumer la responsabilité de mes sentiments.**

La CNV va vous aider à comprendre que les paroles et les actes d'autrui peuvent être un facteur déclenchant, mais jamais la cause de vos sentiments. **Vos sentiments proviennent de la façon dont vous choisissez de recevoir les actes et paroles des autres** ainsi que de vos besoins et de vos attentes particulières à ce moment-là.

Vous devez prendre alors la responsabilité de vos intentions et actes. Les jugements, critiques, interprétations portant sur les autres sont autant d'expressions détournées de vos propres besoins et valeurs.

Ainsi, vous ne culpabiliserez plus l'autre.

Prenons un exemple

- *"Je suis en colère parce que tu as menti"* **comporte un jugement et engendre de la culpabilité.**

En prenant la responsabilité de nos actes ou ressentis lié à nos besoins, nous allons plutôt dire :

- *"Je suis blessée que tu aies menti parce que je considère le mensonge comme une trahison"*.

3 - Formulez des demandes


Une fois que j'ai exprimé mes sentiments à l'autre, **je peux lui demander ce que j'aimerais recevoir pour me rendre la vie plus belle.**

Le langage d'action positif

Vous devez formuler vos demandes dans un langage qui décrit clairement les actions que vous aimeriez voir mener. Vous devez demander des actes concrets susceptibles d'assouvir vos besoins.

Quelques conseils

- Éviter d'exprimer ce qu'on ne veut pas (car on finit par l'attirer)

 - *"Je ne veux pas que tu parles fort au téléphone".*


Plutôt dire :

 - *"J'aimerais que tu baisses la voix quand tu parles au téléphone".*

- Ne pas être vague

 - *"J'aimerais que tu bosses moins" (attention, il peut s'inscrire au golf !)*

Plutôt dire :

 - *"J'aimerais que tu rentres à la maison au moins 2 soirs par semaine à 19h et que tu t'occupes des filles".*

Attention, bien faire la différence entre demander et exiger.

En CNV, quand vous adressez une demande à quelqu'un, il doit l'accueillir non comme une exigence, une menace ou un ordre **mais comme une occasion d'exercer sa générosité**. L'objectif n'est pas de changer les autres et leur comportements pour qu'ils se plient à vos 4 volontés !

Attention, certaines exigences peuvent être formulées comme des demandes mais n'en demeurent pas moins des exigences. **Si vous interprétez un refus comme un rejet, il y a de grandes chances pour que vos demandes soient entendues comme des exigences.**

4 - L'écoute

Quand l'autre s'exprime, je dois accueillir avec empathie ce qui se passe chez lui et ce qu'il demande.

Dans la relation à l'autre, il n'y a empathie qu'à partir du moment où vous parvenez à écarter tous préjugés et jugements à son égard.

Focalisez votre attention sur ce qui se passe chez l'autre !

Entendre sans juger l'autre, l'écouter sans conseiller, surenchérir, moraliser, consoler, raconter, sympathiser.

Vous devez vous concentrer sur ce qui se passe chez l'autre, sur les besoins exprimés par ses messages. Souvent, vous vous rendrez alors compte **que derrière certaines paroles blessantes, accusatrices, se trouvent tout simplement des personnes dont les besoins sont insatisfaits, qui souffrent et qui vous demandent de contribuer à leur bien être.**

Au travail, au début **pratiquez l'empathie silencieuse**. La question qui doit surgir en vous est :

- *"Qu'est ce qu'il/elle est en train de vivre ?"*
- *"Quel besoin est-il en train de satisfaire ?"*

Cela vous permettra de ne pas le juger et de ne pas réagir dans l'instant avec des paroles blessantes.

Ensuite, quand vous serez plus à l'aise avec la CNV, vous pourrez intervenir plus facilement avec l'autre.

Utilisez la paraphrase (reformulation) !

Répétez ce que vous avez entendu dire en vérifiant avec lui l'exactitude de ce qu'il a exprimé. Vous pouvez aussi poser des questions complémentaires :

- *"Es-tu blessé parce que tu aurais aimé qu'on se parle d'avantage ?"*

et non :



- *"Comment te sens tu ?"*

En CNV nous devinons, puis vérifions.

Vous pouvez être réceptifs aux demandes de l'autre liées à un besoin.

Pour mieux comprendre, voici un exemple :

Un ami vous exprime son découragement face à un problème. Vous pouvez manifester votre empathie et vérifier ce qu'il désire par une question de ce type :

- *"Je suis triste de cette situation, il y a-t-il quelque chose que je puisse faire ou dire pour t'aider ?"*

Ne pas donner de conseil à l'autre s'il ne le demande pas. Cela peut être perçu comme une critique.

Quand nous ne sommes pas capables de donner de l'empathie c'est sûrement parce que nous en avons nous-mêmes besoin. Il faut être à l'écoute de ses besoins et de ce qu'on ressent...

Conclusion et astuce

Souvenez-vous des composantes du processus :

Observations, expression de sentiments liés à nos besoins, demande et accueil/empathie.

Voici la phrase béquille, avec laquelle vous devez vous entraîner pour pratiquer la CNV :

Quand j'entends... Je me sens... Parce que j'ai besoin... Serais-tu d'accord de...?

Donner avec bienveillance est autant un bénéfice pour celui qui donne que pour celui qui reçoit.

Pensez y ! Entraînez-vous ! Les résultats sont impressionnants...

Cet article est inspiré du livre "La communication non violente au quotidien" de Marshall Rosenberg, que nous vous conseillons de lire ainsi que "Les mots sont des fenêtres" du même auteur, co-écrit avec Arun Gandhi. Ces livres sont de vraies références qui vous vont permettre de créer des relations harmonieuses pour un monde meilleur.



4- Vivez intensément le moment présent

Vivre intensément le moment présent, **c'est ne pas être prisonnier de ses pensées**, qui nous propulsent dans le passé ou le futur, dans ces mondes qui n'existent que dans notre tête et qui pourtant occupent une grande partie de notre journée, de notre vie...

C'est aussi faire attention à tout ce qui nous entoure, saisir la pureté du moment, libre de toute projection, interprétation peur ou regret.

C'est écouter l'autre attentivement, interagir avec lui, être vraiment là, dans l'intensité de la relation, sans partir dans nos pensées, ailleurs, très loin, tout en acquiesçant à ses paroles que l'on n'entend presque plus...

C'est sentir l'odeur d'une rose, toucher la peau de son amoureux, voir la beauté de la lune qui rougit dans le ciel parsemé d'étoiles, tout cela sans analyser, classer, juger ou juste penser à nos préoccupations de la journée.

Pour démarrer cette partie, j'aimerais que vous fassiez un exercice intéressant.

Asseyez-vous dans un endroit calme et ne faites rien. Gardez vos yeux ouverts, et essayez de rester attentif de ce que vous voyez, vous entendez, vous sentez, vous touchez (votre chaise, votre jambe). Concentrez-vous uniquement sur cela sans juger, sans nommer, sans partir dans une pensée qui vous amène ailleurs.

Combien de temps tenez-vous ? 2 secondes ? 5 secondes ? 10 ? C'est quasiment impossible. Votre esprit vous embarque sans cesse dans des commentaires, dans des pensées, et vous voici en train de vous dire qu'il faut songer à peindre le mur en face de vous parce que, vraiment, il est abîmé ; à vous souvenir de votre réunion catastrophique d'hier ; du rendez-vous chez le dentiste que vous n'avez pas pris...



Rester dans le moment présent est extrêmement difficile pour des esprits non entraînés. C'est pourquoi, nous ne profitons que très rarement ce que nous vivons car notre esprit est sans cesse entraîné ailleurs. Alors, nous ne voyons pas que notre ami a les traits un peu plus tirés que d'habitude, que notre femme a une nouvelle coupe de cheveux ou nous ne nous souvenons pas de ce qu'elle nous a demandé tout à l'heure au téléphone. Nous n'étions pas là, nous ne sommes pas là, avec l'autre ou si rarement. **Nous sommes dans nos pensées.** Nous passons 90% de notre temps, ailleurs que dans le présent. Et c'est surtout à cause de cela que nous souffrons car finalement, **le moment présent est rarement douloureux.** Il peut l'être, mais nous savons l'affronter. Au contraire, **nous avons beaucoup de mal à nous débarrasser de nos pensées négatives,** qui n'ont pourtant pas de petits bras musclés, aucun pouvoir politique, aucune arme, aucune consistance même. Terrible non ?

Je vous propose un second exercice.

Pendant 2 semaines, notez les moments de souffrance, de tristesse ou juste de désagrément que vous vivez. Essayez d'être précis et inscrivez les immédiatement, quand vous ressentez une émotion désagréable au fond de votre ventre.



Ensuite, au bout de ces 15 jours, vérifiez le fait suivant : 90 à 100% de ces souffrances sont causées essentiellement par vos pensées, qui, soit vous font ressasser un évènement douloureux ou désagréable de votre passé (c'est peut-être le matin même), soit vous projettent dans vos peurs, dans des hypothèses d'évènements qui peuvent arriver ou qui sont annoncés.

Bref, vous rendez-vous compte que vous souffrez pour des choses qui n'existent pas ?

Le passé n'existe plus et le futur n'existe pas encore... Il reste bien sûr environ 10% des cas où votre souffrance provient d'une situation qui vous "tombe" dessus : un proche décède, vous souffrez physiquement à cause d'une chute ou d'un accident. Mais avouez que cela n'arrive pas tous les jours. Or, je suis sûre que, dans votre carnet, vous avez rempli quelques pages, sans forcément avoir vécu, pendant ces 2 semaines, de douloureux évènements !

Alors comment s'en sortir ?

Comment se libérer de ces pensées génératrices de souffrance ?

Comment vivre le moment présent intensément ?

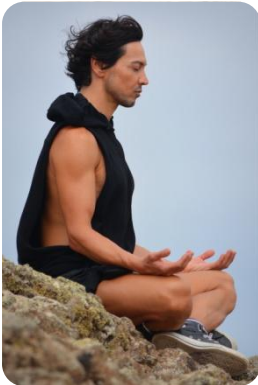
Le remède le plus efficace est la méditation.

Méditer, vous permet, lorsque vous êtes assis sur votre coussin, de vous entraîner à regarder vos pensées, à leur donner moins de pouvoir.

Cela vous permet, pendant le temps de la méditation, de vous apercevoir que les pensées vont et viennent dans votre tête, qu'elles disparaissent aussi vite qu'elles sont apparues.

Elles n'ont de pouvoir que si vous les retenez. Si vous les laissez passer, elles ne créeront aucune émotion, aucun dommage. Par contre, si l'une d'elles prend le pouvoir, elle vous embarque sur une autre pensée, puis une autre encore et peu à peu, une émotion naît.





C'est cela qu'on observe pendant la méditation.

À force de vous entraîner à ne pas vous laisser embarquer, assis sur votre coussin, vous finirez par ne plus vous laisser embarquer dans votre vie et à éviter de la colère, de la tristesse, des souffrances, des conflits.

Prenons un exemple concret

Vous êtes allongé tranquillement le matin, le réveil vient de sonner. Vous êtes bien, le lit est encore chaud, vous voyez le soleil pointer son nez à travers les volets.

Soudain, une pensée déboule dans votre tête :

- *"On a des invités ce soir, je n'ai rien préparé !"*

Si vous ne laissez pas passer cette pensée comme elle est venue pour revenir à votre moment de détente, celle du moment présent -n'oubliez pas, c'est le matin, vos invités ne sont pas là-, une autre va apparaître :

- *"Comment je vais faire, je n'ai pas le temps aujourd'hui".*

Puis :

- *"C'est à cause de mon mari, il a oublié de commander les plats chez le traiteur".*

Et là, ça peut continuer ainsi :

- *"C'est à chaque fois pareil, il oublie toujours ce que je lui demande", "il s'en fiche de toute façon, c'est moi qui gère tout, je ne peux pas compter sur lui !"*

Les pensées s'enchaînent alors à vive allure.



Arrivent alors des émotions générées par cette succession intensive de pensées.

Soudain, la colère monte !

Si votre pauvre mari arrive à ce moment-là de sa douche, avec un grand sourire pour vous dire bonjour, vous imaginez comment vous allez le recevoir ?

Le conflit naît juste d'une toute petite pensée à votre réveil qui peut vous mettre la journée en l'air ainsi que votre relation de couple !

Ce n'est qu'un exemple mais c'est ce qui arrive à longueur de journée dans nos vies. Nos pensées peuvent générer de la colère, mais aussi de la peur, de la jalousie et bien d'autres émotions néfastes qui vous gâchent la vie.

Alors, entraînez-vous grâce à la méditation afin de demeurer le plus possible dans le moment présent.

Seul le présent existe.

Vous pouvez en faire un beau moment car vous êtes en vie, vous respirez. Vous pouvez agir dessus.

Je souhaite conclure avec cette magnifique phrase d'Eileen Caddie. Je vous conseille de l'écrire et de l'afficher au-dessus de votre lit, de votre bureau et de la lire le plus souvent possible, surtout quand vous allez mal :

"Vous pouvez transcender tous vos sentiments négatifs si vous vous rendez compte qu'ils n'ont d'autre pouvoir sur vous que celui que vous leur donnez. Le jour où vous comprendrez cette vérité, alors vous serez libre!"

An-Sofie Green

Références et ressources

Voici quelques livres et musiques illustrant les propos d'An-Sofie Green et qu'elle vous recommande vivement si vous souhaitez aller plus loin dans votre quête du bonheur et d'harmonie dans votre vie.

1- Osez être qui vous êtes

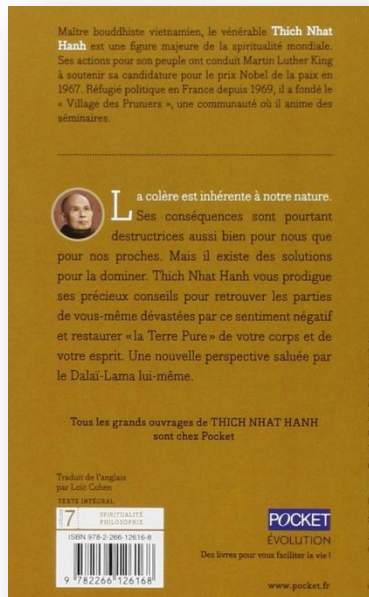
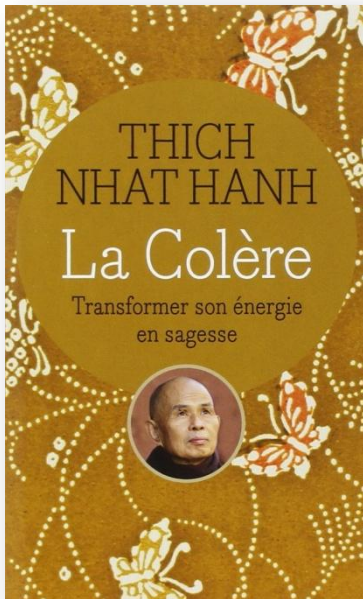
Si vous ne connaissez pas encore ce superbe clip intitulé "**Osez changer !**" et réalisé par **John Doe** en 2006, document conçu par une agence de publicité au Pérou pour la marque **Saga Fallabella** sous le titre original "**Dare change**", cliquez sur l'image ci-après et laissez-vous inspirer par ce film court qui donne de l'énergie :



2- Évitez de vous mettre en colère

La colère

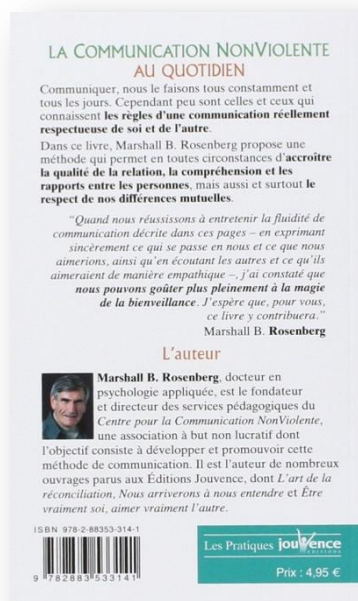
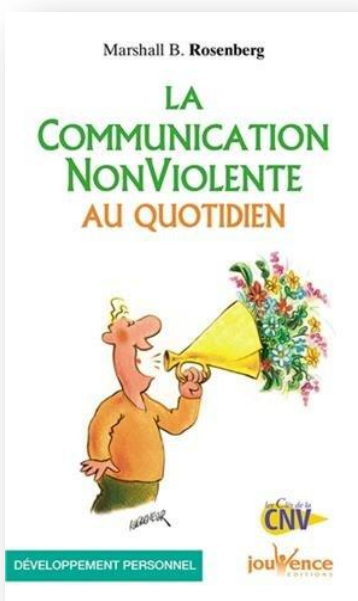
Transformer son énergie en sagesse
de Thich Nhat Hanh



[Achetez dès maintenant](#)

3- Communiquez avec bienveillance

La communication non-violente au quotidien
de Marshall B. Rosenberg



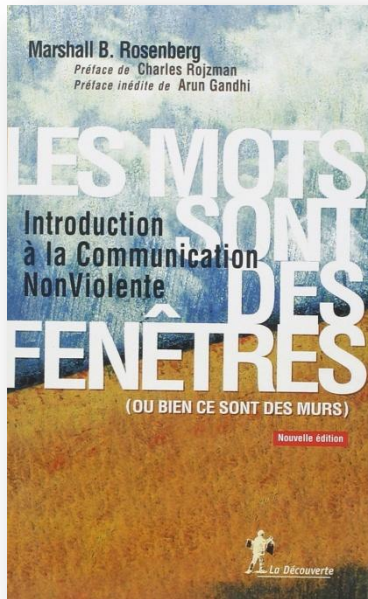
[Achetez dès maintenant](#)

Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)

Introduction à la Communication Non Violente

de Marshall B. Rosenberg

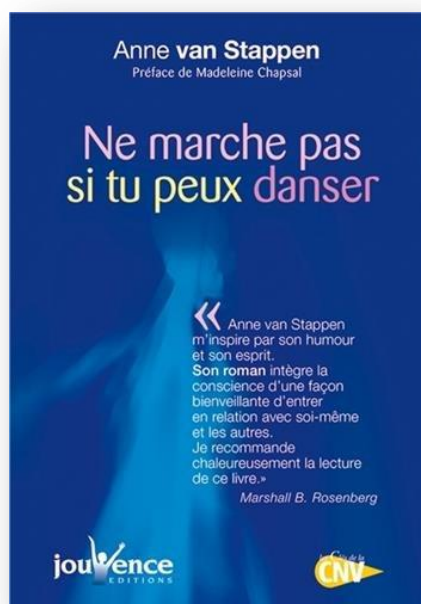
Préface de Arun Gandhi



[Achetez dès maintenant](#)

Ne marche pas si tu peux danser

de Anne van Stappen

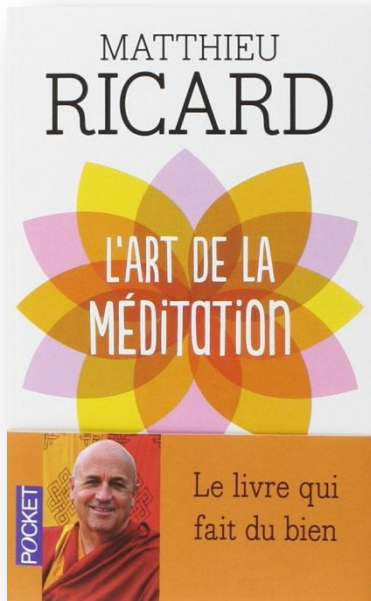


[Achetez dès maintenant](#)

4- Vivez intensément le moment présent

L'art de la méditation

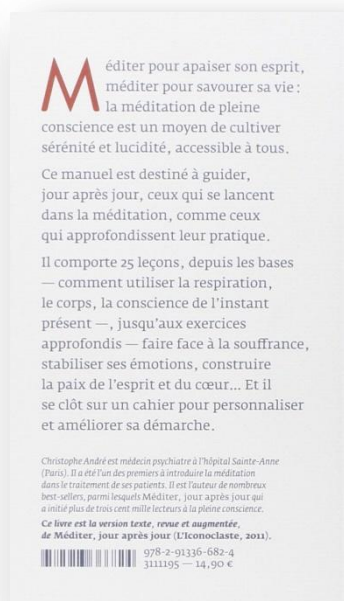
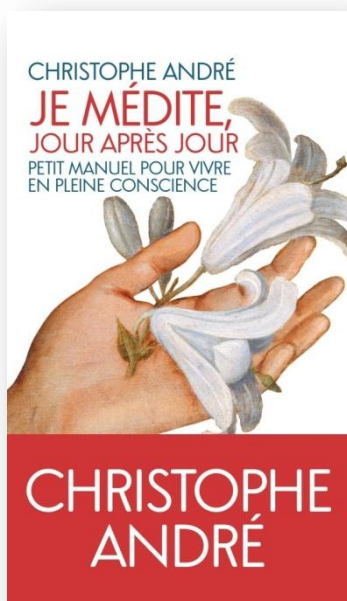
Le livre qui fait du bien
de Matthieu Ricard



[Achetez dès maintenant](#)

Je médite jour après jour

Petit manuel pour vivre en pleine conscience
de Christophe André



[Achetez dès maintenant](#)

Des images et des mots

Le livre agenda perpétuel d'En quête du bonheur

Un livre agenda perpétuel que vous pouvez offrir ou vous offrir et qui vous accompagnera tout au long de l'année avec ses citations inspirantes et ces photos contemplatives sans oublier ses espaces pour griffonner. Il est important de nourrir l'esprit de mots et d'images positifs

À commander directement sur le site : <http://bit.ly/LeLivrePhotosCitations>



En quête du bonheur

[Le blog qui vous veut du bien](#)



[Abonnez-vous à notre chaîne Youtube](#)



Suivez-nous sur Facebook



En guise de conclusion

Nous espérons que vous avez eu plaisir à lire ces quelques précieuses pages tout autant que nous avons eu le bonheur de vous les préparer.

Si vous avez reçu cet e-book par l'intermédiaire d'un(e) ami(e) **qui vous veut certainement du bien**, nous vous invitons à vous inscrire à l'infolettre du blog pour être averti de la mise en parution de ces dites vidéos en cliquant sur le lien suivant :

[En quête du bonheur, le blog qui vous veut du bien](#)

Si vous êtes déjà dans nos listes (**et vous avez bien fait !**), vous n'avez strictement RIEN à faire sauf de vérifier dans vos "spams" ou "courriers indésirables" de votre service email que nos infolettres ne s'y trouvent pas. Si c'était le cas, cliquez sur cet email puis sur la fonction "Ne pas traiter comme indésirable".

Le plus simple étant d'enregistrer notre adresse dans votre liste de contact :

philippe@en-quete-du-bonheur.fr

Soyez heureux !



LE BLOG QUI VOUS VEUT DU BIEN