

10 RACCOURCIS QUE VOUS DEVEZ CONNAÎTRE POUR ÊTRE PLUS HEUREUX



Écrit par
Marie-Josée Boudreau
et
Geneviève Tremblay

Données de catalogage disponibles auprès de Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

ISBN 978-2-9813547-5-4 (PDF)

Révision : **Maryse Tremblay** (www.lescentmots.com)

Éditions : **Éditions Bonheur en vrac**

Pour communiquer avec Bonheur en vrac

514 543-8722

info@editionsbonheurenvrac.com

www.editionsbonheurenvrac.com

Dépôt légal : Bibliothèque et Archives nationales du Québec,
2014 Bibliothèque et Archives Canada, 2014

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés –
© Bonheur en vrac, Marie-Josée Boudreau, Geneviève Tremblay, 2014

ATTENTION !

Ce document est la **propriété exclusive** de Bonheur en vrac^{MC}.

Vous avez le droit de le redistribuer à vos amis et contacts ou sur votre site web...

À condition de le laisser intact (vous ne pouvez le modifier en aucune façon)

Il est aussi **interdit de le distribuer par des moyens illégaux** (spam) ou de **l'utiliser de toute autre manière susceptible de porter atteinte à la réputation** de Marie-Josée Boudreau, de Geneviève Tremblay et de leurs sites web associés.



À propos des auteures

Depuis 2011, Bonheur en vrac est reconnue pour ses produits et services qui poussent à l'action vers une vie plus satisfaisante. Bonheur en vrac possède aussi une maison d'édition indépendante spécialisée en programmes et livres d'autocoaching.



Marie-Josée a travaillé 10 ans pour le magazine Protégez-Vous où elle a fait de nombreuses évaluations scientifiques de produits de consommation. Grâce à cette expérience et à son approche pragmatique découlant de sa formation en ingénierie, Marie-Josée rend accessibles et concrets des sujets complexes qui touchent le bien-être, la consommation responsable et les enjeux du bonheur en famille.

Tout comme Marie-Josée, le chemin de Geneviève a bifurqué de la voie classique de l'ingénierie. Motivée par sa profonde passion pour le développement du potentiel humain, elle réoriente sa carrière vers le service, la relation d'aide et la formation. Au cours des neuf dernières années, elle a accompagné des centaines de personnes à atteindre plus rapidement et efficacement leurs objectifs, en misant sur la simplification et la reprise de leur pouvoir personnel.





Introduction

Les 20 dernières années ont été riches en recherches scientifiques dans le domaine de la psychologie positive. Grâce à ces percées, nous avons désormais des moyens validés et prouvés de prendre en main notre bonheur et notre bien-être global.

La psychologie positive est le résultat d'une véritable révolution. En effet, plutôt que d'étudier les pathologies et le mal-être comme le fait la psychologie traditionnelle, elle se penche sur les facteurs qui influencent positivement la santé psychologique.

Cet éclairage différent a permis de mieux cerner les comportements, attitudes et modes de pensée qui amènent l'humain à vivre un plus grand bien-être intérieur.

Tirés de ces recherches exceptionnelles, nous vous présentons ici 10 raccourcis à mettre en pratique afin de profiter de ces avancées scientifiques.

Bonne lecture!

Geneviève et Marie-Josée



CONTENU

Introduction Page 4

Les 10 raccourcis

- | | |
|--|---------|
| 1- Essayez encore | Page 7 |
| 2- Choisissez de voir les épreuves
comme des occasions de grandir | Page 8 |
| 3- Cultivez le positif | Page 9 |
| 4- Facilitez les bonnes habitudes | Page 10 |
| 5- Commencez petit | Page 11 |
| 6- Riez | Page 12 |
| 7- Choisissez votre réalité | Page 13 |
| 8- Entraînez votre cerveau | Page 14 |
| 9- Repérez le positif | Page 15 |
| 10- Soyez un virus du bonheur | Page 16 |

Exercices

- | | |
|-----------------------------------|---------|
| Vous avez du pouvoir | Page 18 |
| Vous avez de l'énergie | Page 19 |
| Vous avez toutes les possibilités | Page 20 |

Ressources complémentaires Page 21

LES 10 RACCOURCIS





1 - ESSAYEZ ENCORE



Même si vous avez déjà échoué face à une épreuve, cela vaut la peine d'essayer de nouveau. Les circonstances, le moment et l'endroit ont changé. Tout est encore possible!

L'ABANDON PAR HABITUDE

Les études démontrent que face à une situation donnée, les gens ont tendance à retenir le résultat sans le questionner par la suite. Par exemple, une personne affrontera à nouveau une épreuve qu'elle a déjà réussie avec la conviction de réussir. Par contre, cette personne n'essaiera même plus de se mesurer à une épreuve qu'elle a échouée, convaincue de l'inévitable issue négative. Pourtant, la situation est rarement comparable et rien ne détermine à l'avance le résultat. Donc, réessayez!



2- CHOISISSEZ DE VOIR LES ÉPREUVES COMME DES OCCASIONS DE GRANDIR



Vous pouvez choisir de voir les épreuves d'un bon œil. C'est grâce à elles que l'on peut évoluer. Trouvez un élément qui va bien et portez-y votre attention.

NOS AMIES LES ERREURS

Est-il mieux d'apprendre à éviter les erreurs ou d'apprendre en commettant des erreurs? Les études montrent que les étudiants encouragés à commettre des erreurs sont plus compétents dans leur discipline par la suite. Les obstacles, les épreuves, les difficultés : voilà les ingrédients qui permettent de grandir. Il s'agit seulement de mettre l'accent sur leurs bons côtés!



3- CULTIVEZ LE POSITIF



Laissez de côté le commérage, les soucis, le ressentiment. Cultivez plutôt de belles pensées. Vous aurez plus d'énergie pour faire ce qui compte vraiment pour vous!

UNE ATTITUDE PAYANTE

L'attitude positive ne permet pas seulement de se sentir mieux et de cultiver de bonnes relations avec ses proches. C'est aussi un moyen d'être plus performant et d'obtenir de meilleurs résultats dans la vie en général. De nombreuses enquêtes le démontrent. Par exemple, une étude a recensé le niveau de bonheur d'étudiants de première année d'université, puis 19 ans plus tard, leur revenu d'emploi. Indépendamment de leur fortune initiale, leur niveau de bonheur était en lien direct avec leur revenu futur. Le bonheur, voilà un investissement rentable!



4-FACILITEZ LES BONNES HABITUDES



Les mauvaises habitudes sont difficiles à déloger parce qu'elles sont ancrées solidement dans le quotidien. Aidez-vous à adopter de meilleures habitudes en leur faisant une place de choix dans votre vie.

LE MOYEN DE RÉUSSIR

Comme un sillon creusé jour après jour par les roues d'une voiture dans un sentier, les mauvaises habitudes créent un chemin dans le cerveau. Ainsi, face à une situation donnée, le cerveau réagit de façon automatique en empruntant le chemin le plus facile et simple pour lui, même si ce chemin n'est pas le meilleur pour vous! Afin d'aider votre cerveau à créer un nouveau sillon, trouvez des façons de rendre les bonnes habitudes que vous souhaitez adopter plus simples à suivre que vos mauvaises. Facilitez la voie à ce qui est bon pour vous. Par exemple, vous voulez cesser de manger des croustilles le soir? Rangez-les au sous-sol et laissez des fruits à croquer sur la table. Vous verrez que votre envie de chips disparaîtra et que votre tour de taille vous remerciera!



5- COMMENCEZ PETIT



Hikingartist.com

Commencez avec un objectif simple et facile à atteindre. Vous aurez ainsi des victoires sur lesquelles vous appuyer.

L'IMPORTANCE DES VICTOIRES

Rappelez-vous du premier raccourci : lorsqu'une personne réussit une épreuve, cela s'inscrit positivement dans son esprit comme une victoire possible. Ainsi, face à un défi exigeant, assurez-vous de gagner dès le départ, afin de pouvoir vous appuyer sur cette victoire pour vous propulser davantage. Par exemple, si vous souhaitez nettoyer votre espace de travail, débutez par une zone restreinte. Attaquez une seule pile de papier, réglez cette situation au complet et assurez-vous de maintenir cette zone à l'ordre. Cette victoire vous donnera l'assurance et l'envie d'accomplir le reste de la tâche.



6- RIEZ



Souriez et riez, même sans raison, pour libérer des hormones du bonheur et apprécier davantage la vie.

UNE THÉRAPIE GRATUITE

Rire est probablement le moyen le plus accessible pour se faire du bien. C'est gratuit, toujours disponible et cela ne demande aucune pratique pour devenir compétent. De plus, nul besoin d'avoir un sens de l'humour développé. Un rire simulé provoque le même déferlement d'hormones du bonheur dans le cerveau qu'un rire naturel. On peut donc rire seul et mécaniquement pour profiter des bienfaits du rire, soit une détente immédiate et un sentiment de bien-être. Pensez à sourire souvent, aux autres et à vous-même. Votre cœur vous en remerciera!



7- CHOISISSEZ VOTRE RÉALITÉ



La façon dont vous vous percevez et ce que vous croyez à propos de votre vie définissent votre réalité.

JE PENSE, DONC JE SUIS

Voici une des percées scientifiques les plus spectaculaires de ces dernières années. Il ne s'agit pas de positivisme ou d'ésotérisme, mais bien de vraies études qui démontrent hors de tout doute que nos pensées ont un impact physique concret dans notre vie. Prenons un exemple : un groupe de femmes travaillant dans un hôtel ont suivi une formation expliquant combien de calories elles brûlaient en effectuant les différentes tâches de leur travail. Quelques semaines plus tard, ces femmes avaient perdu du poids et leur taux de cholestérol avait baissé comparativement à un groupe témoin. Le simple fait de prendre conscience que leur travail était une forme d'exercice a enclenché un processus physique dans leur corps et leur a fait perdre du poids! Une simple prise de conscience a eu un effet majeur sur la santé de ces femmes. Imaginez à votre tour l'impact des prises de conscience sur votre vie!



8- ENTRAÎNEZ VOTRE CERVEAU



Le cerveau est malléable et se transforme durant toute la vie. Il ne suffit que de l'exercer!

RIEN N'EST FIGÉ

Pendant de nombreuses années, on a cru que le cerveau se figeait une fois rendu à l'âge adulte. Cette croyance a été renversée récemment, car il a été démontré scientifiquement que le cerveau évoluait jusqu'à la mort. Pour cela, il doit simplement être stimulé. Rien n'est donc perdu! L'espoir existe pour qui souhaite améliorer son caractère et sa façon de réagir aux événements. Bannissez les phrases comme « Je suis trop vieux pour changer ». C'est faux! Vous pouvez développer votre aptitude à déceler les possibilités et à mieux les exploiter. Une bonne façon est de noter chaque jour trois bonnes choses qui vous sont arrivées. En concentrant votre attention sur ce qui va bien, le cerveau apprend à déceler davantage les opportunités favorables qui se présenteront à vous.



9- REPÉREZ LE POSITIF



Vous ne remarquez que ce sur quoi porte votre attention... alors aussi bien que ce soit positif!

UN NIVEAU D'ATTENTION LIMITÉ

Bien que le cerveau soit puissant et malléable, son niveau d'attention est, quant à lui, limité. La quantité de stimuli traités par le cerveau est phénoménale, et si nous avions conscience de tout ce qui s'y passe, nous deviendrions fous! Voilà pourquoi la très grande majorité de l'information captée par le cerveau nous échappe. Nous ne voyons que ce sur quoi porte notre attention. Par exemple, si nous sommes concentrés sur tout ce qui est agaçant chez une personne, nous ne remarquerons pas toutes les belles actions qu'elle fait. Alors, plutôt que de nous reprocher sans arrêt nos erreurs, nos oublis, et nos défauts, pourquoi ne pas nous concentrer sur ce qui est positif?



10- SOYEZ UN VIRUS DU BONHEUR



Profitez des neurones-miroir de votre cerveau : les gens qui vous verront heureux seront contaminés malgré eux!

JEAN DIT : SOYEZ HEUREUX!

Vous avez sûrement déjà remarqué que le comportement d'une personne change selon qui elle fréquente. Ainsi, une personne négative peut rapidement contaminer tous les gens qui la côtoieront durant la journée. Cela est dû aux neurones-miroirs, des cellules du cerveau qui copient les attitudes des autres. En ayant conscience de cela, vous pouvez en tirer avantage. Lorsque vous respirez la joie de vivre et le bonheur, les gens de votre entourage prennent eux aussi cet état d'esprit. De cette façon, votre entourage peut se transformer. Tout commence par soi!

EXERCICES

*C'*est en forgeant que l'on devient forgeron. De même, c'est en pratiquant que l'on transforme ses habitudes. Nous vous proposons 9 exercices très puissants qui vous permettront d'intégrer au quotidien les 10 raccourcis pour le bonheur. Pratiquez aussi souvent que possible!





VOUS AVEZ DU POUVOIR

EXERCICES POUR REPRENDRE VOTRE POUVOIR

1. **Faites un bilan chaque semaine** et réfléchissez aux questions suivantes. Qu'est-ce qui a guidé mes actions ? Est-ce mes peurs ou ai-je agi selon mes convictions profondes et mes désirs ? Qu'est-ce que je pourrais changer pour améliorer la situation ?
2. **Dans le cas où un événement difficile survient, changez votre point de vue** pour voir à quel point cet événement vous offre l'occasion d'être créatif ou vous pousse à être à votre meilleur en vous sortant de votre zone de confort. Tentez de vous concentrer sur les retombées positives de la situation.
3. **Durant la journée, chaque fois où vous ressentez de la honte, que vous blâmez quelqu'un ou quelque chose ou que vous vous plaignez, mettez 2 \$ dans un pot.** À la fin du mois, remettez le montant accumulé à un organisme de bienfaisance. Félicitez-vous si avec le temps, vous devenez moins généreux!



VOUS AVEZ DE L'ÉNERGIE!

EXERCICES POUR VOUS REVIVIFIER

1. **Riez aussi souvent que possible.** Favorisez les occasions de rire : louez des films drôles, écoutez des humoristes, lisez des blagues. Détendez-vous et riez librement.

Pratiquez le yoga du rire (exercices pour rire sans raison). Voici un exemple d'exercice : en présence de deux personnes ou plus, en se regardant dans les yeux, tout le monde se parle en même temps dans une langue inventée. Fous rires garantis!

2. **Examinez votre journée type** : est-elle majoritairement composée de tâches et d'activités qui vous plaisent et qui vous font vraiment du bien ? Idéalement, votre journée devrait être entièrement agréable. Même les tâches fastidieuses peuvent être appréhendées positivement!

Identifiez tout d'abord quelles sont les activités qui vous donnent de l'énergie et qui vous rendent heureux. Ensuite, transformez graduellement vos journées en les remplissant de ces activités ou en modifiant tout ce qui peut être amélioré pour favoriser votre bien-être.

3. **Retrouvez votre regard et votre cœur d'enfant.** Ne vous prenez pas trop au sérieux : il est possible de bien faire les choses, sans avoir raison à tout prix ou s'éreinter pour que tout soit parfait. Chaque jour, regardez la beauté de la nature et ressentez de l'émerveillement pour cette parfaite simplicité.



VOUS AVEZ TOUTES LES POSSIBILITÉS

EXERCICES POUR REMODELER VOTRE CERVEAU

1. **Débutez la journée en pensant à la façon dont vous souhaitez que la journée se déroule.** Formulez une intention : par exemple, que la journée soit remplie d'amour ou qu'elle soit satisfaisante.

Vous pouvez compléter cette réflexion par une méditation, une visualisation ou simplement des exercices de respiration. Concentrez-vous sur le plaisir de vivre et d'être heureux.

2. **Pensez souvent à ce qui vous rend heureux.** Un bon moment pour faire ce genre de bilan est avant de se coucher le soir. Vous pouvez alors identifier 2 ou 3 choses qui se sont bien déroulées durant la journée ou qui vous ont fait plaisir. Nul besoin que ces éléments soient spectaculaires, car une simple douche chaude qui vous a procuré un grand bien-être suffit!
3. Si vous prenez conscience que vous broyez du noir ou que vous ressassez de mauvais sentiments, faites l'exercice suivant. **Concentrez-vous sur un événement passé où vous étiez au comble du bonheur.** Ressentez les sentiments positifs qui vous habitaient alors, faites-les gonfler en vous et laissez-les vous remplir.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Si vous avez aimé le style concis et direct de ce petit livret, vous apprécierez certainement aussi nos produits et services :

- Pour notre maison d'édition indépendante spécialisée en produits d'autocoaching pour une vie saine et épanouie ainsi que pour notre blog, visitez le www.EditionsBonheurEnVrac.com/
- Pour nos services de coaching, visitez le www.BonheurEnVrac.com
- Pour nos services pour entrepreneurs en croissance, visitez le www.CoachingSommet.com

Communiquez avec nous!



T. 514 543-8722

info@editionsbonheurenvrac.com



facebook.com/bonheurenvrac



pinterest.com/bonheurenvrac