

Aujourd'hui.com

et

L E D U C . S
E D I T I O N S

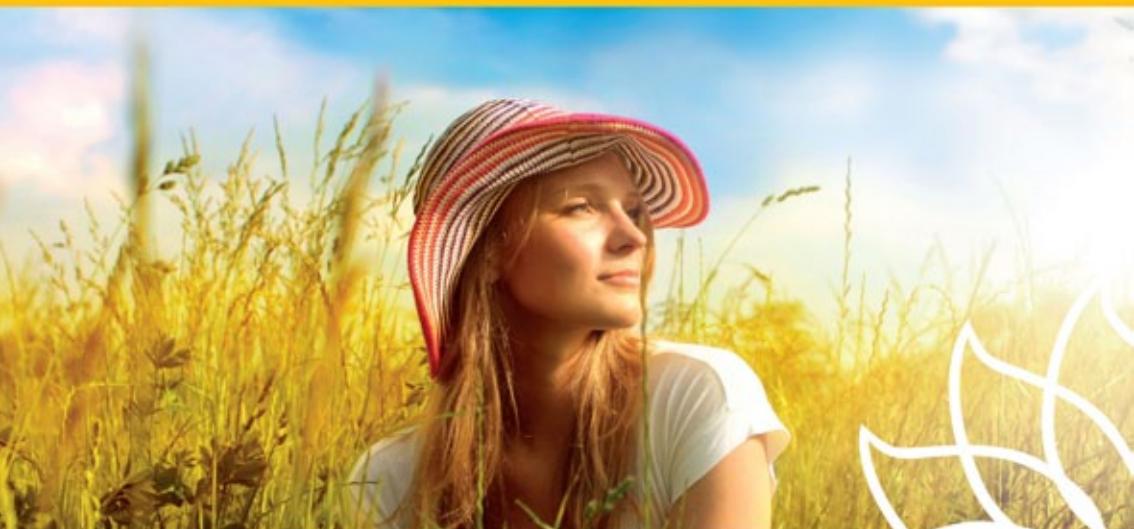
sont heureux de vous offrir le premier chapitre de *Faites briller votre soleil* et vous souhaitent une bonne lecture.

Félicitations à Cécile Neuville - psychologue sur Aujourd'hui.com.

Le livre est disponible en librairie et sur la boutique Aujourd'hui.com en [cliquant ici](#).

Cécile Neuville

FAITES BRILLER VOTRE SOLEIL



Le secret du bonheur
permanent

Psychologie

Passez à l'action pour mieux vivre avec

 **aujourd'hui.com**

INTRODUCTION

Depuis aussi longtemps que je m'en souvienne, j'ai toujours eu cette vocation à vouloir aider les autres. Toute petite déjà, j'aimais aider ma mère à préparer de bons gâteaux (au chocolat de préférence !). Dès l'école, c'était un plaisir pour moi d'aider mes camarades à faire leurs devoirs, puis au collège d'aider mes copines à se remettre de leurs peines de cœur. Arrivée au lycée, j'ai découvert que de nombreuses familles avaient leur lot de difficultés et, naturellement, je ressentais le besoin d'aider mes amies à surmonter des situations toutes plus délicates les unes que les autres, des parents alcooliques aux tendances suicidaires, de la boulimie à l'anorexie, du deuil au divorce des parents, du viol durant la petite enfance au harcèlement au sein de l'établissement. Et moi, au milieu de tout cela, je réalisais la chance que j'avais d'avoir une vie « normale ». En même temps, plus je découvrais la complexité de la vie des autres, plus je trouvais ma vie « normale », et plus je me disais que la vie était surtout « injuste ». Étais-je alors plus heureuse que ces autres personnes en souffrance ? À ce moment-là, il était impossible pour moi de concevoir les choses autrement. De quoi pouvais-je me plaindre ? J'avais tout pour être heureuse. Et pourtant...

Combien de personnes aujourd’hui viennent me consulter en tant que psychologue, presque mal à l’aise de m’avouer qu’elles se demandent pourquoi elles font cette démarche, car elles ont en apparence tout pour être heureuses, mais elles sentent pourtant que quelque chose les empêche de l’être ? De quoi peuvent-elles se plaindre ? Pas de viol, pas de problème d’alcoolisme, pas de violence particulière dans leur vie, juste un sentiment de mal-être, une émotion qui les empêche de s’épanouir, de vivre, de profiter de la vie, de sourire.

Évidemment, beaucoup d’autres viennent voir la psychologue que je suis, avec pour objectif de régler une situation de leur passé, afin de se libérer d’un poids, d’un frein, d’une frustration ou d’une peur liée à leurs vies plus ou moins marquées par des événements traumatisants tels que ceux cités précédemment. Dans un cas comme dans l’autre, finalement, la démarche reste la même : ces personnes souhaitent « aller mieux », « guérir », « mieux gérer leurs émotions » ou « avoir plus confiance en elles ».

En un mot comme en cent, elles recherchent tout simplement à être heureuses, elles recherchent le « bonheur ».

Le bonheur est le thème de ce livre. Il est si subjectif et pourtant si recherché, si discret et pourtant si désiré, si subtil et si complexe à la fois.

Dans une première partie, je vais vous montrer que le bonheur permanent existe et qu’il est à la portée de tous. Je vais vous

expliquer de quoi il dépend. Vous saurez tout et même plus encore car je vais vous familiariser avec un nouveau courant : la psychologie positive.

Dans la seconde partie, place à la découverte ! Je vous apprendrai ce qu'est le « déclic positif » et nous verrons ensemble comment le provoquer en vous facilement et rapidement.

Si vous faites partie de ces personnes impatientes qui souhaitent immédiatement du concret pour passer à l'action dès maintenant, vous pouvez aisément commencer ce livre en vous rendant directement à la troisième partie. Vous aurez alors accès à ma technique de coaching positif de vie, reposant ce que j'appelle les 9 piliers du bien-être. Vous aurez l'occasion de vous approprier cette technique dans votre vie actuelle et vous sentirez certainement un changement avant même de tourner la dernière page de ce livre.

Enfin, la dernière partie vous ouvrira des perspectives plus spirituelles, et vous amènera à réfléchir plus particulièrement sur le sens de votre vie, ce sens qui vous permettra de toujours garder le cap, de vous rapprocher toujours plus d'un bonheur permanent encore plus épanouissant.

Par cet ouvrage, j'ai tout simplement voulu partager avec vous ce qui m'a permis de passer de cette petite fille à la vie si « normale » à cette femme à la vie si « exceptionnelle ». Aujourd'hui, j'ai ce sentiment d'être une privilégiée, non pas que la vie m'ait toujours épargnée (moi aussi j'ai eu mon lot de

difficultés tout de même), mais simplement car j'ai découvert des techniques et un regard sur le monde, sur ma vie et sur moi-même qui me permettent désormais d'affirmer tout simplement et en toute modestie que je suis HEUREUSE. J'ai le privilège de faire partie des personnes qui ont trouvé le bonheur et qui ont compris comment le préserver et même en augmenter progressivement l'intensité. Alors maintenant : c'est à vous de jouer !

Votre carnet positif !



Tout au long de ce livre, vous aurez la possibilité de faire des petits exercices positifs, qui peuvent vous aider à prendre mieux conscience de chaque concept, de chaque idée évoquée. Afin de centraliser tous vos résultats, et ainsi de pouvoir y revenir facilement, je vous invite à vous munir d'un carnet ou d'un cahier, que j'appellerai *votre carnet positif*. Il vous servira tout au long de ce livre, et même certainement tout au long de votre vie. Vous pourrez y noter vos résultats, mais aussi toutes vos pensées positives, vos bons souvenirs, vos fiertés, etc. Il ne tient qu'à vous de le personnaliser à votre guise pour vous l'approprier. Laissez libre cours à votre imagination. Une seule règle : ne noter que du POSITIF !

Pour les personnes à l'aise sur Internet, vous avez aussi la possibilité de partager vos résultats et vos réflexions sur un blog, ce qui vous permettra d'avoir un regard extérieur

sur votre réflexion personnelle. Animant moi-même chaque jour un blog dédié au développement personnel au sein de la communauté d'Aujourd'hui.com*, je vous invite à m'y rejoindre, nous aurons ainsi la possibilité d'échanger en direct par l'intermédiaire de nos blogs respectifs. Le partage permet en effet d'augmenter l'intensité de vos plus belles émotions, mais aussi de prendre du recul sur d'autres émotions moins agréables.

Libre à vous maintenant de faire ou non ces exercices, au fur et à mesure ou tous à la fin. Vous pourrez toujours revenir dessus plus tard, les faire et les refaire autant que vous le souhaitez !

* <http://blog.ajourdhui.com/CecileNeuville>

PARTIE I

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE AU SERVICE DE VOTRE BONHEUR



LES CLÉS DE VOTRE PROPRE BONHEUR

Vous êtes-vous déjà demandé ce que vous aimeriez le plus améliorer dans votre vie ? Peut-être aimeriez-vous changer de travail, de maison, de conjoint, de famille ou même de corps ? Il est naturel dans notre société actuelle de rêver d'un travail mieux rémunéré, d'une maison plus grande, d'un conjoint plus attentionné, d'une famille plus simple ou d'un corps plus mince. Et si vous vous demandiez ce que vous apporteraient ces changements ? Quel serait le résultat de la réalisation de ces rêves pour vous ?

Il me vient à l'esprit l'expérience d'une personne que j'ai accompagnée à distance par Internet. Appelons-la Julie.

Je me souviens, nous sommes en automne et Julie vient de mettre au monde un petit garçon. Elle profite de son congé maternité pour réfléchir et prendre du recul sur sa vie. Elle m'avoue qu'elle manque de confiance en elle et qu'elle n'arrive plus à avancer. Elle a le sentiment de stagner et culpabilise de

ne pas se sentir capable de faire bouger les choses. Lorsque je demande à Julie ce qu'elle aimeraient le plus changer dans sa vie, elle me répond qu'elle veut tout simplement se sentir heureuse. Julie est à la recherche du bonheur.

Finalement, qui peut prétendre désirer autre chose sur cette terre que le bonheur ? Derrière tous vos rêves de changements, n'êtes-vous pas vous-même à la recherche du bonheur ? Le simple bonheur permet de ne plus avoir à rechercher autre chose. Si vous vous sentez heureux, avez-vous besoin de chercher autre chose ?

Eh bien, OUI ! La quête du bonheur est sans fin. Même lorsque vous êtes heureux, le bonheur ne réside pas simplement dans le fait de se contenter de profiter de l'instant présent. Il s'agit aussi de savoir que vous le resterez jusqu'à la fin de votre vie et que vous serez même encore plus heureux dans l'avenir. Or qui peut prédire que toute sa vie, il sera toujours plus heureux qu'il ne l'est actuellement ? Personne. Mais pour autant, qui peut l'espérer ? Tout le monde, vous, moi.

La quête du bonheur permanent est avant tout l'espoir d'un avenir toujours meilleur. Imaginez que vous vivez le meilleur moment de votre vie. Vous pouvez effectivement en profiter au maximum sur le moment, mais cela vous oblige aussi forcément à faire le deuil de meilleurs moments à venir. Si le bonheur de l'instant présent est essentiel, l'espoir de futurs moments encore meilleurs ne peut que le renforcer. Le bonheur est alors à la portée de tous et peut ainsi être permanent.

En résumé

Le bonheur de l'instant présent n'est possible que si vous parvenez à profiter de cet instant tout en gardant l'espoir d'un avenir toujours meilleur. C'est LA solution pour vivre un bonheur permanent.

Exercice Positif :

Mes références du bonheur

Pensez à trois personnes que vous considérez heureuses. Profitent-elles selon vous de l'instant présent ? Ont-elles selon vous l'espoir d'un bel avenir ? Et pour aller plus loin, quels sont leurs points communs ? Notez vos réponses dans votre carnet positif ou sur votre blog, afin de pouvoir y revenir plus tard et ouvrir une réflexion communautaire sur le sujet qui ne peut apporter que du bon à chacun.

LE BONHEUR EST-IL À VOTRE PORTÉE ?

« Le bonheur est à la portée de tous. » Que pensez-vous de cette affirmation ? Dans ce monde, il existe autant de réponses différentes que de personnes qui se posent la question un jour. Pourtant, les mots sont simples, la phrase est brève et précise. Au-delà des mots, chacun y associe ses représentations. La représentation du bonheur est différente pour chacun. Or, la vision d'un bonheur pour tous est une idée qui fait débat depuis des siècles. Ce n'est donc pas en une phrase que nous mettrons tout le monde d'accord.

Cependant, il me semblait intéressant de revenir sur cette phrase. L'un de mes objectifs est effectivement de vous amener à pouvoir la relire une fois ce livre terminé et vous surprendre à penser que cette affirmation est bien une évidence.

Chaque chose en son temps. Il ne sert à rien d'aller trop vite, au risque de passer à côté de l'essentiel. Les objectifs sont importants, mais le chemin à parcourir pour y parvenir l'est tout autant. Comme le disait Lao Tseu, considéré comme le fondateur du taoïsme : « Il n'y a point de chemin vers le bonheur : le bonheur c'est le chemin. »

Comme dans toute démarche constructive, certaines étapes sont essentielles pour atteindre le résultat que vous recherchez. Franchissez-les une à une, doucement mais sûrement.

SOYEZ EN QUÊTE DE VOTRE BONHEUR

Il est probable que l'une de vos ambitions dans la vie soit de rendre heureuses les personnes que vous aimez. Vous passez peut-être même votre temps à aider les autres, à les écouter et les encourager. Vous avez sans doute la sensation que le bonheur des autres suffit en lui-même à faire votre bonheur. Est-ce réellement le cas ?

Je voudrais vous parler d'une jeune femme de 25 ans, que j'appellerai Sophie. Sophie semble tout avoir pour être heureuse aux yeux des autres : elle va se marier, elle a brillamment réussi ses études au point de se retrouver déjà à un poste très enrichissant

et très bien rémunéré. Elle est même entourée de nombreux amis et d'une famille très unie. Pourtant, lorsque Sophie se présente à moi, son objectif est de pouvoir aider ses amis, ses proches, sa famille et de rendre heureux son futur mari. Elle se sent incapable d'y arriver et, pourtant, c'est la seule chose qui semble la motiver dans la vie. Sophie est en quête du bonheur des autres. Nous avons travaillé sur sa confiance en elle, nous avons développé sa vision optimiste de la vie, elle a fini par avoir ce déclic positif et, depuis, sa vie a changé. Même si Sophie est toujours à la recherche du bonheur des autres, elle a conclu de ce travail sur elle-même que sa priorité était finalement son propre bonheur. Elle est aujourd'hui persuadée que si son bonheur à elle passe par le bonheur des autres, c'est avant tout parce que le bonheur des autres passe par son propre bonheur !

Vous avez chacun des façons différentes de vous représenter le bonheur, de le chercher. Vous pouvez le chercher dans votre couple, dans votre travail, ou bien encore dans le bonheur des autres comme Sophie. Peu importe le moyen, l'essentiel est tout d'abord de prendre conscience que votre principal objectif est votre propre bonheur. Vous êtes à la recherche de votre propre bonheur, et vous avez le droit au bonheur !



Exercice Positif :

Les énergies du bonheur

Dans quel(s) domaine(s) de votre vie avez-vous la sensation de mettre le plus d'énergie ? Votre travail ? Votre couple ? Votre famille ? Votre passion ? Vos amis ? Votre santé ? Votre argent ? Peut-être même dans votre dépression ?



sourire s'affiche alors sur son visage et je suis la première surprise par sa réponse. Il m'explique en effet qu'il n'y avait jamais songé, mais que, jusqu'à présent, il n'avait écouté que les conseils de ses proches et était allé consulter un psychiatre, avait pris des médicaments uniquement pour leur faire plaisir, pour ne pas les décevoir. Il m'affirme alors que c'est finalement la première fois qu'il entreprend une démarche par lui-même et qu'il réalise que c'est aussi la première fois qu'il ressent avoir, lui aussi, le droit d'être heureux, quoi qu'en pensent ses proches. Sa représentation du regard des autres sur sa propre vie l'amenaît à s'interdire le droit d'être heureux. À la fin de cet entretien, François était fier de pouvoir dire que, désormais, il s'accordait le droit d'être heureux et qu'il allait enfin se donner les moyens de l'être.

Et vous alors ? Vous accordez-vous ce droit au bonheur ? Vous méritez ce bonheur ! Quelles que soient vos conditions de naissance ou votre situation actuelle, vous avez le droit au bonheur. Que vous soyez heureux de vivre ou dépressif, au chômage, salarié, cadre ou étudiant, riche, pauvre, dépensier ou économie, plus ou moins jeune, de nationalité française ou non, vous avez la possibilité, à n'importe quel moment de votre vie, de revendiquer votre droit au bonheur.

★ En résumé ★

Quelle que soit votre situation actuelle, quel que soit le contexte, quel que soit votre passé, vous avez le droit au bonheur et vous pouvez l'atteindre ! Le bonheur est à la portée de tous. Encore faut-il y penser et ouvrir les bonnes portes pour y accéder.

Exercice Positif :

Ma représentation du bonheur

Listez dans votre tête tous les mots qui vous viennent à l'esprit quand vous pensez au bonheur, écrivez-les chacun sur un Post-it différent. Reprenez tous les Post-it et regroupez-les par tas de mots qui vous semblent proches. Nommez chaque tas d'un mot qui vous semble bien résumer les éléments qui le contiennent. Vous obtiendrez votre représentation du bonheur en quelques mots. Notez ces mots dans votre carnet positif ou sur votre blog afin de pouvoir y revenir plus tard.