

# Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

## 1. CHOISIR SON BONHEUR

*Pour être heureux,  
l'être humain doit  
se sentir vivant.*

Le bonheur se caractérise par une sensation de bien-être général, par un état de satisfaction face au moment présent. Les études ont démontré que les gens heureux ont de l'estime pour eux-mêmes et le sentiment de contrôler leur vie ; ils se connaissent, ont conscience de leur valeur et ont une idée claire de ce qui leur convient. Quand on est heureux, on ressent de la paix et de la joie face à la vie et à notre existence. Plusieurs personnes croient, à tort, que le bonheur tombe du ciel alors qu'en fait, on se le crée à chaque instant de notre vie par les choix et les attitudes que nous adoptons.

La responsabilité que nous avons face à notre bonheur, c'est la conscience que notre vie présente est le résultat des choix que nous avons faits jusqu'à maintenant et de la nécessité de vivre avec les conséquences de ces choix. C'est également la conscience qu'il n'appartient qu'à nous de transcender l'insatisfaction que nous pouvons ressentir face à notre existence en changeant notre attitude et en faisant de nouveaux types de choix. Sur notre chemin, il y aura inévitablement des obstacles, des joies, des peines, des succès et des échecs, mais nous possédons ce qu'il faut pour profiter et apprendre de chaque étape le long de cette route.

Nous avons tous en nous la capacité de trouver bonheur et épanouissement en appréciant chaque moment de notre vie. À chaque instant, le choix nous est offert de vivre vraiment, de nous enrichir, de nous laisser toucher, émouvoir. Quelles que soient nos conditions de vie, notre bonheur peut être accru en restant ouvert à toutes les occasions de joie qui se présentent à nous.

*Bien des gens ont  
réussi à trouver le  
bonheur parce  
qu'ils ont travaillé  
avec persévérance  
à bâtir et à  
entretenir leur  
confiance en la vie.*

### Apprécions ce que nous avons

*Le bonheur  
n'est pas une  
question de  
gains matériels,  
c'est être bien  
avec soi-même.*

Pour être en mesure de goûter pleinement les innombrables « petits bonheurs » qui jalonnent notre existence, il est très important de chercher le bonheur là où il se trouve réellement. Le bonheur est à la portée de chacun et se compose de tous les petits plaisirs que la vie nous offre quotidiennement, à condition de ne pas laisser quelques insatisfactions assombrir notre existence, de ne pas sous-estimer ce que nous avons déjà.

Apprendre à apprécier la vie c'est y prendre plaisir tout en acceptant qu'elle ne puisse être parfaite à tout moment.

En reconnaissant et en appréciant tout ce que l'on prend trop souvent comme allant de soi, nous pouvons reconnaître tout ce que la vie nous offre de positif.



# Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

## Le coffre à outils du bonheur

### Choisir son bonheur (suite)

---

#### Assumons nos choix

Combien de fois avons-nous pensé que nous serions parfaitement heureux... si seulement il n'y avait pas tel événement ou telle personne pour nous mettre des bâtons dans les roues. Mais, reprocher aux autres son malheur, c'est éluder sa propre responsabilité. En effet, notre situation présente reflète l'aboutissement d'une longue série de décisions que nous avons prises. Même si nous en avons pris quelques-unes sans en connaître les ultimes conséquences ou si nous avons été l'objet de réelles pressions extérieures, tant que nous n'en assumerons pas la pleine responsabilité, il y a peu de chances que l'on soit maître de notre vie. Si nous ne sommes pas le capitaine de notre navire, nous nous réduisons à l'impuissance. En assumant notre responsabilité, nous nous donnons le pouvoir de choisir notre voie en créant la vie que nous désirons.

D'autre part, si nous acceptons que notre bonheur ne soit pas immuable, nous l'apprécierons davantage. En ne perdant pas de vue qu'il y a dans une existence des hauts et des bas, nous serons davantage en mesure de faire face efficacement aux difficultés. Ainsi, assumer ses choix ne règle pas tous les problèmes, mais l'on est généralement plus heureux lorsqu'on a le sentiment d'être l'artisan de son propre bonheur.

*Si vous êtes ici aujourd'hui, c'est parce qu'au fil des années, à chaque occasion, vous avez décidé de ce qui comptait pour vous : c'est vous qui avez choisi votre parcours.*

#### Harmonisons notre vie

La plupart des gens se laissent envahir par leurs obligations, qu'elles soient d'ordre professionnel, familial ou autres, et ne s'accordent que peu de temps à se faire plaisir. Une façon très simple de

*Si vous vous engagez dans ce que vous faites; si vous valorisez ces activités qui vous donnent de la joie, alors le bonheur n'est pas loin.*

mener une vie plus heureuse est de faire plus souvent ce que vous aimez. Vivre, ce n'est pas seulement réussir dans la vie, c'est aussi prendre plaisir à des choses simples. Une vie épanouie est en premier lieu une vie équilibrée, dans laquelle nos besoins profonds sont satisfaits. Cet équilibre entre le travail, la famille, les loisirs et la détente, est difficile à trouver. Pour y parvenir, il faut être à l'écoute de nos besoins, trouver le moyen de les satisfaire et identifier ce qui est important pour nous.

Si nous poursuivons des objectifs qui nous tiennent à cœur, la route sera plus facile parce que notre détermination nous aidera à surmonter les obstacles que nous allons inévitablement rencontrer. En effet, lorsque nous décidons de nous investir à fond dans ce que nous réalisons, nous découvrons que des efforts sérieux font toute la différence : notre bien-être s'accroît car, d'une part, nous nous respectons davantage pour avoir accompli un travail de notre mieux et, d'autre part, nous avons un certain sentiment de puissance, de contrôle sur les événements. Estime de soi et conscience d'un certain pouvoir se nourrissent l'un l'autre et concourent au bonheur de réussir. Et même si nous n'atteignons pas l'objectif que nous



# Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

## Le coffre à outils du bonheur

nous sommes fixé, nous avons du moins la satisfaction et la fierté d'avoir fait tout notre possible.

*Choisir son bonheur (suite)*

### Développons notre sens de l'humour

Avec les années, suite aux désillusions, aux obligations et aux échecs, trop de gens choisissent de troquer le rire et leur candeur contre le stress et la méfiance. Le prix à payer à se prendre trop au sérieux et à envisager les gens ou les situations avec crainte et rigidité est fort élevé : on manque de passion, on devient pessimiste et on commence à voir la vie en gris. La solution ? L'humour.

L'humour change la vie. Il permet d'entrer facilement en contact avec les autres, suscite l'écoute et le plaisir, ouvre l'intellect, rétablit l'équilibre et amène la détente. L'humour est une façon de voir et d'être, une manière de dédramatiser, de partager, de se libérer, de prendre ses distances et de réagir à toutes les situations de la vie.

L'humour contribue également au développement de l'estime et de la confiance en soi, deux conditions importantes pour trouver le bonheur. Lorsque nous sommes de bonne humeur, nous attirons automatiquement les gens à nous; la bonne humeur, les sourires et les rires sont contagieux. En choisissant d'envisager la vie avec humour, nous développons des rapports plus agréables avec les autres, nous nous intégrons plus facilement dans un groupe, mais surtout, nous nous rendons la vie beaucoup plus agréable.

*L a plus  
perdue de  
toutes les  
journées  
est celle  
où l'on n'a  
pas ri.*

*L a meilleure façon  
d'être heureux,  
c'est d'être capable  
de décider quand  
on veut être  
passionnément  
raisonnable  
et quand on sera  
raisonnablement  
passionné.*

Rire est aussi un outil de survie ; en cas de chagrin ou d'échec, l'humour aide à relativiser et à prendre du recul. Il dynamise et procure des sensations agréables. Sans compter que le rire a des propriétés relaxantes ; difficile d'être tendu et de ressentir la douleur lorsqu'on éclate de rire.

On peut apprendre ou réapprendre à rire et à faire rire avec quelques trucs et un peu d'entraînement. On doit d'abord prendre le temps de bien identifier ce que l'on trouve drôle et une fois que l'on sait ce qui nous déride et nous réjouit, on s'y met :

- ❖ Faire quelque chose qui n'a pas de bon sens, qui sort de l'ordinaire, mais qui ne dérange personne (faire des grimaces, des culbutes, etc.).
- ❖ Mémoriser des histoires amusantes qu'on pourra raconter.
- ❖ Improviser sur les image d'une télé dont on ferme le son.
- ❖ Répondre de façon inattendue aux questions classiques : « *Comment ça va ?* » « *Mal. J'arrive de New York, j'ai acheté l'Empire State Building et je ne suis pas capable de le sortir de mon auto.* »
- ❖ Etc.

La recherche du bonheur est donc une aventure qui demande beaucoup de courage et de persévérance. Une prise de conscience de nos responsabilités face à notre capacité à être heureux, une appréciation de ce que l'on est et de ce que l'on possède déjà, le fait d'assumer ses choix et les conséquences qui en découlent, travailler à équilibrer le temps consacré à nos obligations et au plaisir ainsi que choisir de prendre la vie avec un grain de sel sont des éléments essentiels pour qui aspire à vivre une vie heureuse.



# Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

## Le coffre à outils du bonheur

Créer son bonheur est le chef-d'œuvre de toute une vie. À chaque instant, nous choisissons les couleurs et les motifs à ajouter au tableau. Si vos choix jusqu'à maintenant se sont avérés ternes et monotones, il n'appartient qu'à vous de changer votre palette de couleurs et ainsi vous inventer une vie qui vous ressemble, une vie à l'image du bonheur.



# Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

## ***2. ÊTES-VOUS HEUREUX ?***

Pour être heureux et être en mesure de goûter pleinement tous les petits bonheurs qui se trouvent sur le chemin de la vie, il faut créer notre bonheur. Ces quelques questions vous permettront d'identifier ce qui vous rend heureux.

1- Définissez dans quelques mots ce que signifie pour vous « Je suis heureux ou heureuse ».

---

---

2- Qu'est-ce qui vous apporte le plus de bonheur dans la vie ? Pourquoi ?

---

---

3- Quels sont les bienfaits tant physiques que psychologiques que vous apporte le fait d'être heureux ?

---

---

4- Êtes-vous à l'écoute des occasions de bonheur qui se présentent dans votre vie ?

---

---

5- Quels sont les moyens que vous pouvez prendre pour être plus heureux ?

---

---

6- Quel est votre plan d'action personnel pour être heureux dans la prochaine semaine ? Pour y arriver, nommez 5 actions que vous pouvez mettre en pratique à partir d'aujourd'hui pour être plus heureux.

---

---

---

---

---

---



# Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

## 3. L'ESTIME DE SOI

Mathieu, Karine et Sébastien suivent en silence le cours d'anglais de Monsieur Ellis. Mathieu est un peu déprimé parce qu'il n'a marqué aucun panier pendant la partie de basket-ball, à l'heure du dîner. Karine en a marqué deux et même Sébastien, qui n'est pas très bon, en a fait un. Monsieur Ellis annonce qu'il va maintenant remettre aux élèves les examens d'anglais de mardi. Mathieu est anxieux parce qu'il n'est pas certain de son résultat. Karine va prendre son examen, puis revient à sa place avec un grand sourire. « J'ai un B+ ! », dit-elle fièrement. Sébastien revient avec un sourire encore plus grand. « Quelle est ta note ? », demande Mathieu. « J'ai eu un A », répondit Sébastien. Puis Monsieur Ellis appelle Mathieu, et ce dernier se rend devant la classe chercher son examen. « Mathieu, dit Monsieur Ellis, je sais que si tu travailles un peu plus fort, tu auras un meilleur résultat la prochaine fois. » La tête basse, Mathieu revient lentement à sa place. « Et alors ? », demande Karine. « Je n'ai eu que C-. Je n'arrive à rien faire de bien. Je suis mauvais en anglais, je suis mauvais au basket-ball. Je ne sais rien faire. »

### QUESTIONS :



- 1- Que ressent Mathieu ?
- 2- Que peut-il faire pour se sentir mieux ?
- 3- T'es-tu déjà senti comme Mathieu ?
- 4- Qu'as-tu fait pour te sentir mieux ?
- 5- Dans une situation semblable, comment peux-tu aider un ami ou comment tes amis peuvent-ils t'aider ? (ex. : en me montrant les choses que je fais bien)



# Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001



Le coffre à outils du bonheur

## 4. CHOISISSEZ-VOUS D'ÊTRE HEUREUX ?

Vous croyez peut-être faire tout ce qui est en votre pouvoir pour être heureux alors qu'en réalité, vous allez à l'encontre. À vous entendre, vous ne voulez rien d'autre que le bonheur, mais vos actes sont bien plus mitigés. L'obstacle majeur à l'atteinte du bonheur est bien souvent la conviction qu'on ne le mérite pas. Les questions ci-dessous devraient vous aider à mieux cerner votre attitude. Encerclez l'énoncé qui correspond le mieux au comportement qui serait le vôtre en pareil cas.

1. Votre patron vient de vous annoncer que vous allez être promu et augmenté. Vous retournez dans votre bureau où tout le monde attend de savoir pourquoi le patron vous a appelé. Comment vous sentez-vous ?
  - a) Heureux et excité à l'idée d'annoncer cette bonne nouvelle.
  - b) Heureux, mais aussi anxieux à l'idée de l'annoncer aux collègues : je me demande s'ils penseront, comme le patron, que je mérite cet avancement.
  - c) Je serai réservé. Certes, c'est une bonne nouvelle, mais je veux la savourer seul. Je vais leur raconter n'importe quoi et demanderai au patron de leur dire lui-même.
2. Parmi ces attitudes, quelle est celle que vous adopteriez pour que les autres se sentent contents d'eux-mêmes ?
  - a) Je juge très important de féliciter les gens lorsqu'ils ont réussi quelque chose et de les remercier pour leurs efforts.
  - b) J'estime important de faire des éloges à qui les mérite, mais en évitant de les rendre fiers et prétentieux.
  - c) Pour obtenir le plus possible des gens, il faut les complimenter, mais sans excès pour qu'ils continuent à travailler dur.
3. Vous venez de rendre visite à des amis. Ils semblent très heureux et avoir tout ce qu'ils veulent dans la vie. Quel est votre état d'âme ?
  - a) Je suis heureux pour eux.
  - b) Je suis content, mais avec une pointe d'envie.
  - c) Je voudrais seulement être aussi heureux qu'eux.
4. Vous arrive-t-il de dire, envahi de regrets, que vous seriez plus heureux si seulement vous aviez plus d'argent, plus de temps, si vous étiez plus jeune, etc. ?
  - a) Rarement.
  - b) Parfois.
  - c) Jamais.
5. Quelle affirmation vous décrit le mieux ?
  - a) Je suis bien plus heureux quand je travaille en vue d'un objectif qui me tient à cœur.
  - b) Je suis en général quelqu'un d'heureux, mais je me réjouis plus du bonheur des autres que du mien.
  - c) Je crois que certains sont nés pour être heureux et d'autres non; je ne dois pas compter parmi les premiers.
6. Souvenez-vous d'un de vos manquements à l'égard de quelqu'un. Vous étiez en retard, aviez oublié une promesse... Quelle est votre attitude ?
  - a) Je demande qu'on m'excuse, et je réfléchis sur ce qui s'est produit afin d'éviter que cela ne se renouvelle.
  - b) Je fais des excuses et me sens écrasé par la culpabilité.
  - c) J'explique en détail les raisons qui m'ont conduit à agir de la sorte.



# Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

## Le coffre à outils du bonheur

### Choisissez-vous d'être heureux ? (suite)

---

7. La plupart d'entre nous estimons n'avoir jamais assez d'argent. Qu'en est-il pour vous et comment gérez-vous le vôtre ?
- J'en aurais volontiers davantage, mais je parviens à faire l'essentiel de ce que je veux vraiment.
  - Je me débrouille, mais il y a toujours un moment où je suis en difficulté et je ne suis jamais sûr que ça ira.
  - Je n'ai pas de chance avec l'argent; je suis toujours fauché et j'ai renoncé à gérer le mien.
8. Un ami se plaint une nouvelle fois auprès de vous de l'échec d'une relation amoureuse. Si vous étiez à sa place, qu'attendriez-vous d'un ami ?
- Un avis ferme, mais plein de tact, sur les erreurs que j'ai pu commettre ainsi que des conseils pour mieux m'y prendre à l'avenir.
  - Un réconfort qui me permettrait de me réconcilier avec moi-même à un moment où je me sens très vulnérable.
  - Un éreintage en règle de ma dernière liaison, ce qui me rassurerait sur le fait que c'est lui ou elle le grand perdant.

### Vos résultats :

Indiquez combien de fois vous avez choisi l'énoncé :

« a » \_\_\_\_\_  
« b » \_\_\_\_\_  
« c » \_\_\_\_\_



### Interprétation de vos résultats :

#### Majorité de « a » :

Vous croyez que tout le monde, ainsi que vous, méritent d'être heureux. Vous vous réjouissez pour les autres et vous êtes convaincu qu'ils en font autant en ce qui vous concerne. Vous avez une saine conscience de ce que vous êtes. Non seulement vous ne craignez pas de reconnaître tant vos forces que vos faiblesses, mais vous ne concevez pas que ces dernières doivent saboter votre bonheur. Vous savez ce qui compte pour vous et prenez vos responsabilités pour atteindre vos objectifs. Connaissant bien ce qui vous rend heureux, vous avez toutes les chances de l'être.

#### Majorité de « b » :

Vous n'êtes pas absolument certain de mériter d'être heureux et, de ce fait, votre plaisir est souvent entaché par la culpabilité et le doute. Ces hésitations entre bonheur et culpabilité risquent de contrecarrer sérieusement votre aptitude au bonheur. Vous pourriez répéter indéfiniment ce vieux schéma : chaque fois que vous vous réjouissez, que vous éprouvez un sentiment de bien-être, vous rabattez votre enthousiasme et gâchez votre plaisir. Il se peut également que vous ne soyez pas au clair quant à vos principes d'action, vos objectifs, et doutiez de votre bonheur quand il est là. En voyant la joie de vivre manifestée par les autres, vous les envie d'avoir l'air si « naturellement » heureux. Sachez mieux ce que vous voulez, et votre conviction que vous aussi avez droit au bonheur en sera renforcée.





# Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

## Le coffre à outils du bonheur

### *Choisissez-vous d'être heureux ? (suite)*

---

#### **Majorité de « c » :**

En votre for intérieur, vous ne pensez pas mériter d'être heureux. Cela ne vaut donc pas la peine à vos yeux de perdre votre temps et votre énergie à savoir ce qui pourrait bien rendre votre vie plus gratifiante. Si l'on vous a répété au cours de votre existence que vous ne méritiez pas le bonheur, que vous étiez méchant, insupportable ou bon à rien, c'est une « vérité » que vous faites encore vôtre. La première chose à entreprendre, et la plus importante, c'est de vous percevoir comme quelqu'un d'heureux. Si vous demeurez persuadé que vous ne l'êtes pas et ne le serez jamais, vous ne saurez pas reconnaître le bonheur quand il se présentera. Il vous faut prendre conscience de vos schémas de comportement négatifs et les dépasser.



# Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

## 5. LES « GÂCHE-TOUT » ET LES « RÉUSSIT-TOUT »

Exercice de visualisation et de réflexion

### Préparation mentale des participants :

- Il ne s'agit pas d'un exercice de concentration ou de mémorisation. Les participants doivent se laisser bercer par le ton de la voix de l'animateur et laisser aller leur imagination.
- L'activité peut se réaliser en position assise ou couchée, la tête et le corps bien droit et les yeux fermés.
- Débutez l'activité par ce petit exercice de respiration :

Prends une grande inspiration par le nez, profonde et silencieuse. Sens l'air qui entre profondément dans ta poitrine. Lentement et calmement, laisse sortir cet air. Prends une autre respiration, et puis une autre. Maintenant continue de penser à ta respiration en retrouvant ton rythme normal...

Maintenant que ton corps est bien détendu, ton esprit est plus clair et ton imagination plus alerte ; alors tu vas te transporter dans ce qu'on appelle un potager collectif ; un potager collectif, c'est un grand terrain où plusieurs personnes viennent cultiver leur lopin de terre. Si tu veux, tu peux donner un nom à cet endroit.

Imagine un grand terrain clôturé : il s'étend devant toi... Tu passes la grille, tu entres, tu marches un peu, puis tu te retrouves entre deux petits potagers très différents ; tu n'es peut-être pas un expert en jardinage, mais tu constates une grande différence entre les deux potagers qui t'entourent.

En regardant les petites pancartes indiquant les noms des jardiniers, tu vois que celui de gauche appartient à monsieur et madame « Gâche-Tout », et que l'autre, à côté, est celui de monsieur et madame « Réussit-Tout ».

Dans les deux potagers, tu vois toutes sortes de légumes, mais tu vois surtout des résultats tout à fait différents.

Dans le potager des « Gâche-Tout », tous les plants sont chétifs, étouffés par des mauvaises herbes ; les légumes sont tellement petits qu'il en faudrait deux ou trois pour en faire un de la grosseur de ceux des « Réussit-Tout ». Bon nombre de leurs légumes sont déjà pourris, alors qu'ils ne sont même pas mûrs !

Dans le potager des « Réussit-Tout », les plants sont bien alignés ; on ne voit pas de mauvaises herbes ; les plants et les légumes sont gros, présentent de belles couleurs et ont l'air très appétissants ; ils sont presque mûrs et prêts à être cueillis...

Comme tu ne comprends pas pourquoi ces deux potagers sont si différents, tu décides d'aller en discuter avec l'épouvantail planté au milieu du potager. En t'approchant de l'épouvantail, tu remarques qu'il a l'air vraiment sympathique.

Quand tu arrives tout près de lui, l'épouvantail te salue, puis il commence à t'expliquer qu'il n'est pas là seulement pour faire peur aux oiseaux. Il est là, aussi, pour expliquer aux visiteurs qu'un potager c'est un peu comme l'esprit d'un être humain :



# Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

## Le coffre à outils du bonheur

### Les « *Gâche-Tout* » et les « *Réussit-Tout* » Exercice de visualisation et de réflexion (suite)

---

On peut le cultiver de façon intelligente ou le  
laisser à l'abandon...  
Mais, cultivé ou non,  
un potager produira toujours !

Qu'on n'ait rien semé du tout ou qu'on ait semé  
seulement quelques graines,  
si on ne l'entretient pas,  
les mauvaises herbes prendront alors toute la  
place et étoufferont les bons plants.  
Finalement,  
le potager sera envahi par des plantes inutiles  
ou nuisibles.  
Il faut s'occuper d'un potager pour qu'il soit beau  
et qu'il produise de beaux légumes ;  
on doit travailler la terre,  
l'engraisser,  
semier de bonnes graines,  
désherber et arroser,  
puis, enfin, récolter !...

L'abondance et la qualité de la récolte  
seront directement reliés aux efforts  
et au travail méthodique que l'on aura fournis.

Satisfait des explications de l'épouvantail,  
tu retournes vers les potagers des « *Gâche-  
Tout* » et des « *Réussit-Tout* ».

Tu regardes ces deux potagers une dernière  
fois...

Tu te dis à toi-même  
que désormais, dans tout ce que tu  
entreprendras, tu choisiras de fournir les efforts  
nécessaires pour arriver à de bons, et même à  
d'excellents résultats...

Ainsi tu seras toujours fier de ce que tu  
réaliseras.

Te voilà maintenant prêt à reprendre tes  
activités.

Sens le contact de ton corps sur le plancher.  
Sois attentif aux bruits qui t'entourent.  
Commence à faire bouger tes mains,  
tes pieds et tes jambes,  
Puis, ouvre doucement les yeux.



Semaine nationale de la santé mentale  
du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

**6. CHAQUE JOUR...**

Prendre le temps de penser,  
c'est la source du pouvoir.

Prendre le temps de te distraire,  
c'est le secret d'une perpétuelle jeunesse.

Prendre le temps de lire,  
c'est la fontaine de la sagesse.

Prendre le temps d'aimer et d'être aimé,  
c'est un privilège divin.

Prendre le temps d'être aimable,  
c'est le secret du bonheur.

Prendre le temps de rire,  
c'est la musique de l'âme.

Prendre le temps de travailler,  
c'est le prix du succès.

Prendre le temps de te reposer,  
sans quoi tu ne pourras jouir d'aucun privilège.

Un ancien poème irlandais, tiré de *Le bonheur à portée de la main*, de Colette Maher.



## **7. LE GAGNANT ET LE PERDANT**

*Le gagnant agit ;  
Le perdant subit.*

*Le gagnant voit une solution à ses problèmes ;  
Le perdant voit un problème à chaque solution.*

*Le gagnant te dit :  
« Est-ce que je peux t'aider ? »*

*Le perdant te dira :  
« Ce n'est pas mon affaire. »*

*Le gagnant te dira :  
« Ce n'est pas facile, mais c'est possible. »*

*Le perdant te dira :  
« C'est peut-être possible, mais c'est trop difficile. »*

*Le gagnant a souvent une idée ;  
Le perdant a souvent une excuse.*

*Le gagnant est souvent disponible ;  
Le perdant est souvent surchargé.*



# Semaine nationale de la santé mentale du 7 au 13 mai 2001

Le coffre à outils du bonheur

## **8. Être heureux, le projet de toute une vie... ...qui se réalise un jour à la fois**

Se donner les moyens pour prendre soin de sa santé mentale,  
c'est aussi agir sur nos pensées.

### *AUJOURD'HUI*

1. AUJOURD'HUI, j'apprécie mon bonheur. Je peux en décider dans une large mesure, car le bonheur dépend de moi, non des éléments extérieurs.
2. AUJOURD'HUI, j'accepte que tous mes désirs ne se réalisent pas. Je m'adapte aux exigences de mes proches, de mes activités, des circonstances.
3. AUJOURD'HUI, je prends soin de moi. Je soigne mon corps et l'entraîne sans excès, pour qu'il réponde à mes demandes.
4. AUJOURD'HUI, j'enrichis mon esprit. J'évite de paresser. Je choisis des lectures qui demandent réflexion et développent mon esprit.
5. AUJOURD'HUI, j'exerce mon âme. Je rends discrètement service à quelqu'un. À titre d'exercice, j'accomplis deux tâches que je n'ai pas envie de faire.
6. AUJOURD'HUI, je suis aimable. Je soigne ma présentation. J'agis avec courtoisie. Je m'abstiens de critiquer ou de me plaindre. Je complimente volontiers les gens qui m'entourent.
7. AUJOURD'HUI, je m'efforce de vivre uniquement cette journée, sans essayer de résoudre tous mes problèmes à la fois.
8. AUJOURD'HUI, j'établis un emploi du temps précis. Quels que soient les changements, ce plan élimine les deux poisons que sont l'indécision et la précipitation.
9. AUJOURD'HUI, je m'isole dans le calme pendant une demi-heure pour me détendre. C'est l'occasion de méditer pour élargir la perspective de ma vie.
10. AUJOURD'HUI, j'ai confiance. Je ne crains pas d'apprécier ce qui est beau, d'aimer ni de croire à l'amour de ceux que j'aime.

