

## Le coffre à outils du bonheur

### ATELIER « MES P'TITS BONHEURS » (activités pour tous)

Les pensées que nous entretenons influencent notre état général de bien-être. De même, les mots que nous utilisons peuvent mettre en relief le côté positif ou négatif des choses. Ainsi les événements difficiles vécus nous paraîtront moins durs à surmonter si nous sommes plus positifs. Nous vous proposons donc deux exercices qui favorisent le développement d'une attitude positive.

#### *Exercice 1 : Mes p'tits bonheurs*



**Consignes** : Inviter un groupe de participants à compléter l'exercice par écrit. Une fois l'exercice complété, inviter les gens à partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe afin de créer une vaste banque d'idées positives.

**Variante** : L'exercice peut être complété individuellement, sans discussion de groupe.

**Durée** : Minimum de 45 minutes

Nommez dix (10) situations ou événements qui vous procurent du plaisir, du bonheur. Formulez vos énoncés en termes positifs, c'est-à-dire, oubliez les formules négatives du genre : « ne [...] pas » et utilisez des phrases et des mots qui traduisent un état favorable, ex. : Au lieu de : *Je suis heureuse quand je ne suis pas malade*, formulez plutôt : ***Je suis heureuse quand je me sens en pleine forme.*** Vous avez tous au moins dix (10) situations dans vos vies qui vous apportent un peu de bonheur, pensez-y ! Soyez positif.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_



## Le coffre à outils du bonheur

### ATELIER « MES P'TITS BONHEURS » (suite)

Dans cet exercice, nous vous proposons de choisir les dix (10) règles de vie qui vous permettront de favoriser votre cheminement personnel et ainsi préserver une bonne santé mentale. Chaque énoncé doit être positif. Aucune négation ne peut être utilisée. Débutez chaque énoncé par « JE » (ex. : Je me réserverai une période de quinze minutes par jour pour me détendre).

### *Exercice 2 : Mes dix règles de vie*



**Consignes** : Inviter un groupe de participants à compléter l'exercice par écrit. Une fois l'exercice complété, inviter les gens à partager leurs réponses avec l'ensemble du groupe afin de créer une vaste banque d'actions positives.

**Variante** : L'exercice peut être complété individuellement, sans discussion de groupe.

**Durée** : Minimum de 45 minutes

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_
- 7) \_\_\_\_\_
- 8) \_\_\_\_\_
- 9) \_\_\_\_\_
- 10) \_\_\_\_\_

Examinez votre liste. Il ne s'agit pas de futilités obligations, ce sont **les moyens** que vous vous donnez pour préserver votre santé mentale et être heureux. Ces moyens peuvent devenir des petites victoires qui apportent avec elles, un peu plus de bonheur à chaque jour de la vie. Parmi vos dix règles de vie, identifiez celles qui sont prioritaires et fixez-vous un échéancier pour les réaliser.

Pour renforcer votre décision, prenez-vous un témoin dans cette affaire, dites-le à une personne de votre choix. Peut-être y a-t-il au sein de votre groupe, une personne qui a choisi une règle similaire ou du même ordre que la vôtre ? Invitez-la à devenir votre témoin et offrez-lui de devenir le sien. Prenez rendez-vous ensemble et déterminez dès maintenant le moment où vous discuterez de la réalisation de vos règles de vie mutuelles.



**Le coffre à outils du bonheur**

**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 complimente volontiers, sans critiquer, sans me plaindre.
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.



**ÉVALUEZ VOTRE CAPACITÉ D'ÊTRE HEUREUX**

Consignes : Répondez à toutes les questions. Si une situation ne s'applique pas à vous présentement, imaginez-la. Répondez avec le plus d'honnêteté envers vous-mêmes, avec une certaine spontanéité, sans complaisance ou dénigrement. Encerclez le chiffre qui correspond le mieux à votre perception. Dans la mesure du possible, précisez votre réponse vers le VRAI ou le FAUX. Les chiffres " 4 " et " 0 " ne représentent pas l'absolu. Répondez seulement à ce qui est écrit, sans interprétation.

TOUT À FAIT VRAI	PLUTÔT VRAI	PLUS OU MOINS VRAI	PLUTÔT FAUX	TOUT À FAIT FAUX
4	3	2	1	0

1. J'entrevois mon avenir avec optimisme	4	3	2	1	0
2. Je connais bien mes qualités	4	3	2	1	0
3. Quand je me regarde dans un miroir, j'accepte l'image que je vois	4	3	2	1	0
4. Une bonne santé est un facteur de bonheur	4	3	2	1	0
5. Je fais naturellement confiance aux autres même si parfois j'en ai souffert	4	3	2	1	0
<b>SECTION A – TOTAL :</b>					

6. Mon expérience me dit que j'aime bien me reposer sur mes lauriers	4	3	2	1	0
7. Les humbles et les doux sont des personnes fiables	4	3	2	1	0
8. Je n'hésite pas à utiliser la violence et le chantage	4	3	2	1	0
9. Si mes parents étaient riches, je serais sûrement plus heureux	4	3	2	1	0
10. Je me culpabilise lorsque que je fais une erreur	4	3	2	1	0
<b>SECTION B – TOTAL :</b>					

11. Si on m'offrait de travailler dans un autre domaine, j'aimerais tenter l'expérience	4	3	2	1	0
12. Le succès des autres me réjouit et je les en félicite	4	3	2	1	0
13. J'aime le travail que je fais	4	3	2	1	0
14. Je ressens le besoin de m'améliorer	4	3	2	1	0
15. Je prends le temps de m'occuper de moi	4	3	2	1	0
<b>SECTION C – TOTAL :</b>					

16. Je suis incapable de soutenir le regard de certaines personnes	4	3	2	1	0
17. Passée la quarantaine, une personne ne peut plus créer	4	3	2	1	0
18. Je suis jaloux du succès des autres	4	3	2	1	0
19. Je surveille mon conjoint pour qu'il ne me trompe pas	4	3	2	1	0
20. Au travail, je cherche les moyens de dénigrer mes collègues ou concurrents	4	3	2	1	0
<b>SECTION D – TOTAL :</b>					

21. Je peux prendre une décision même si je n'ai pas toutes les données d'une situation	4	3	2	1	0
22. Je préfère essayer et risquer de me tromper plutôt que de ne rien faire	4	3	2	1	0
23. J'accepte facilement d'être dérangé dans mes habitudes	4	3	2	1	0
24. Je consulte, au besoin, un spécialiste, un ami, pour m'éclairer dans une situation	4	3	2	1	0
25. Je peux prêter assistance même à quelqu'un que je ne connais pas	4	3	2	1	0
<b>SECTION E – TOTAL :</b>					

26. C'est indécent d'être heureux quand plusieurs personnes meurent de faim dans le monde	4	3	2	1	0
27. Je ne me porte jamais volontaire	4	3	2	1	0
28. Je m'attache beaucoup aux biens matériels	4	3	2	1	0
29. Je ne peux réussir simultanément ma carrière, ma vie familiale et ma vie sociale	4	3	2	1	0
30. J'hésite à informer mon supérieur lorsque le travail qu'il me donne ne me convient pas	4	3	2	1	0
<b>SECTION F – TOTAL :</b>					

31. Je m'intéresse aux autres	4	3	2	1	0
32. Au-delà de la mi-vie, j'accepte de vieillir même si mes capacités physiques diminuent	4	3	2	1	0
33. Mon travail est apprécié à sa juste valeur	4	3	2	1	0
34. Mes supérieurs sont justes envers moi	4	3	2	1	0
35. J'accepte l'imprévu et ne résiste pas inutilement aux changements	4	3	2	1	0
<b>SECTION G – TOTAL :</b>					

36. Je suis souvent désagréable avec quelqu'un d'antipathique	4	3	2	1	0
37. Personne ne reconnaît mon talent	4	3	2	1	0
38. L'échec me décourage	4	3	2	1	0
39. Le travail est une punition	4	3	2	1	0
40. Je serai plus heureux à la retraite (ou dans dix ans)	4	3	2	1	0
<b>SECTION H – TOTAL :</b>					

41. Aimer ses enfants, c'est apprendre à leur donner la liberté	4	3	2	1	0
42. De bonnes habitudes de vie favorisent le bonheur	4	3	2	1	0
43. En général, je suis une personne souriante	4	3	2	1	0
44. Je me décourage très facilement	4	3	2	1	0
45. J'accorde le droit aux autres de se tromper	4	3	2	1	0
<b>SECTION J – TOTAL :</b>					

46. La jeunesse d'aujourd'hui est paresseuse et corrompue	4	3	2	1	0
47. Lorsqu'une personne m'offense, je m'en souviens longtemps	4	3	2	1	0
48. Je pense que tous les moyens sont bons pour arriver au but	4	3	2	1	0
49. Les enfants doivent respect aux parents même s'ils ne le méritent pas	4	3	2	1	0
50. Le véritable bonheur a besoin de témoins	4	3	2	1	0
<b>SECTION K – TOTAL :</b>					

Évaluez votre capacité à être heureux (suite)

51. Je suis en paix à l'intérieur de moi-même	4	3	2	1	0
52. Je m'accorde le droit de me tromper	4	3	2	1	0
53. Je suis capable de m'accepter tel que je suis sans arrière-pensée	4	3	2	1	0
54. Je me sens aimé et apprécié dans mon milieu familial et social	4	3	2	1	0
55. Je limite volontairement certains de mes besoins et/ou désirs	4	3	2	1	0
<b>SECTION L – TOTAL :</b>					

56. Les autres sont responsables de ce qui m'arrive	4	3	2	1	0
57. Le bonheur, c'est seulement pour les gens chanceux	4	3	2	1	0
58. Les gens qui parlent de leurs bons coups (succès) sont des vaniteux	4	3	2	1	0
59. Je suis en opposition continue avec mon entourage	4	3	2	1	0
60. Je me mets souvent en colère lorsqu'on me contredit ou m'attaque	4	3	2	1	0
<b>SECTION M – TOTAL :</b>					

61. Le bonheur réside en soi, ne le cherchez pas ailleurs	4	3	2	1	0
62. Je sais profiter et me réjouir de l'instant présent	4	3	2	1	0
63. Le bonheur s'acquiert par une lutte constante et passionnante	4	3	2	1	0
64. La connaissance de soi est la clé du bonheur	4	3	2	1	0
65. La quête du bonheur nous aide à voir les occasions d'être heureux	4	3	2	1	0
<b>SECTION N – TOTAL :</b>					

66. Je suis de ceux qui préfèrent se taire et encaisser plutôt que d'exprimer une opinion contraire à celle émise ou généralement acceptée	4	3	2	1	0
67. J'abandonne lorsque la situation semble se retourner contre moi	4	3	2	1	0
68. L'angoisse m'empêche d'agir	4	3	2	1	0
69. En général, la vie est plus facile pour les autres que pour moi	4	3	2	1	0
70. Ceux qui gagnent beaucoup d'argent sont toujours malhonnêtes et exploitent les gens	4	3	2	1	0
<b>SECTION P – TOTAL :</b>					

71. Je me sens bien en compagnie des gens optimistes et rieurs	4	3	2	1	0
72. J'exprime librement mes sentiments aux êtres qui me sont chers	4	3	2	1	0
73. Je peux décider par moi-même d'être heureux	4	3	2	1	0
74. J'ai la capacité d'accepter ce qui ne peut être changé (inévitable) et de changer ce qui peut l'être	4	3	2	1	0
75. J'ai confiance en moi, aux autres, aux événements et en la vie	4	3	2	1	0
<b>SECTION Q – TOTAL :</b>					

76. Mes problèmes sont insurmontables	4	3	2	1	0
77. En général, je ne trouve personne pour m'aider	4	3	2	1	0
78. C'est plus important de trouver le coupable d'une situation malheureuse plutôt que d'essayer de l'améliorer	4	3	2	1	0
79. La peur d'essayer un refus m'empêche de demander ce que je veux	4	3	2	1	0
80. Je réprimande souvent les autres pour leurs erreurs	4	3	2	1	0
<b>SECTION R – TOTAL :</b>					

81. Le premier pouvoir est de se connaître, d'être en paix avec soi-même	4	3	2	1	0
82. Le bonheur ne nous tombe pas dans les bras, il faut aller à sa rencontre, il faut être motivé à le découvrir	4	3	2	1	0

83. La personne qui compte uniquement sur le temps pour atteindre le bonheur ne fait que se duper	4	3	2	1	0
84. Il ne faut avoir peur ni de la réussite, ni de l'exil, ni de la prison, c'est de la peur qu'il faut avoir peur	4	3	2	1	0
85. Le bonheur ce n'est pas de rêver d'être heureux mais c'est comprendre ce qu'il faut faire pour l'être	4	3	2	1	0
<b>SECTION S – TOTAL :</b>					

86. À partir de la mi-vie, on ne peut plus changer	4	3	2	1	0
87. Les gens intelligents sont plus heureux	4	3	2	1	0
88. Je me sens réellement stupide quand je fais une erreur	4	3	2	1	0
89. Je me rappelle très bien de mes erreurs, très peu de mes succès	4	3	2	1	0
90. Je préfère regarder ce qui me manque plutôt que ce que j'ai	4	3	2	1	0
<b>SECTION T – TOTAL :</b>					

91. Produire quelque chose de valable, d'utile aux autres et d'important à ses propres yeux est un facteur de bonheur	4	3	2	1	0
92. Les enfants n'appartiennent pas aux parents, ils s'appartiennent	4	3	2	1	0
93. Je suis capable d'affronter mes problèmes	4	3	2	1	0
94. Je sais très bien ce que je veux faire de ma vie	4	3	2	1	0
95. J'exprime rarement des blâmes et des critiques	4	3	2	1	0
<b>SECTION U – TOTAL :</b>					

96. Je pose très rarement des questions de peur de paraître peu intelligent	4	3	2	1	0
97. Je ne me récompense jamais pour mes bons coups	4	3	2	1	0
98. Ce que je suis fut décidé à ma naissance	4	3	2	1	0
99. Lorsqu'une personne exprime une opinion différente ou opposée à celle que j'ai émise, je me sens attaqué, diminué	4	3	2	1	0
100. Lorsque quelqu'un me complimente, je doute de sa sincérité	4	3	2	1	0
<b>SECTION V – TOTAL :</b>					

**CALCUL DES RÉSULTATS**

1. Additionnez les chiffres que vous avez encadrés pour trouver le total de chaque section. Inscrivez le total de chacune des sections :

A = \_\_\_\_\_  
 C = \_\_\_\_\_  
 E = \_\_\_\_\_  
 G = \_\_\_\_\_  
 J = \_\_\_\_\_  
 L = \_\_\_\_\_  
 N = \_\_\_\_\_  
 Q = \_\_\_\_\_  
 S = \_\_\_\_\_  
 U = \_\_\_\_\_

B = \_\_\_\_\_  
 D = \_\_\_\_\_  
 F = \_\_\_\_\_  
 H = \_\_\_\_\_  
 K = \_\_\_\_\_  
 M = \_\_\_\_\_  
 P = \_\_\_\_\_  
 R = \_\_\_\_\_  
 T = \_\_\_\_\_  
 V = \_\_\_\_\_

**Total X =** \_\_\_\_\_

**Total Y =** \_\_\_\_\_

Évaluez votre capacité à être heureux (suite)

2. **Soustrayez :**  
Total X = \_\_\_\_\_  
Total Y = - \_\_\_\_\_  
(A) DIFFÉRENCE = \_\_\_\_\_

3. **Soustrayez votre âge du chiffre 70 :**  
- 70 (votre âge)  
(B) PONDÉRATION = \_\_\_\_\_

4. **Additionnez :**  
(A) DIFFÉRENCE = \_\_\_\_\_  
(B) PONDÉRATION = \_\_\_\_\_  
  
RÉSULTAT =

## INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS

- 175 et + : Vous avez d'excellentes aptitudes au bonheur. En véritable artisan de votre bonheur, vous avez pris la décision d'être heureux et saisissez toutes les occasions qui sont sur votre chemin pour faire grandir votre bonheur. Vous possédez une vraie mine d'or !
- 140 et + : Vous avez acquis de très bonnes aptitudes au bonheur. Vous avez pris le parti d'être heureux et détenez les outils qui vous rendent apte à construire votre bonheur. Continuez d'enrichir votre pratique du bonheur : être heureux avec soi-même permet souvent de rendre les gens plus heureux autour de soi.
- 105 et + : Vous êtes sur la bonne voie pour acquérir les aptitudes au bonheur. Toutefois certaines croyances ou idées acquises limitent vos possibilités. Vous avez besoin de renforcer vos aptitudes au bonheur afin d'éliminer tout doute quant à votre droit au bonheur et votre valeur personnelle...
- 75 et + : Vous avez intérêt à développer davantage vos aptitudes au bonheur. Vous venez de faire, en complétant ce test, un pas important. Ce bilan sommaire peut déjà vous aider à identifier des pistes d'actions pour construire votre bonheur. Identifiez ces facteurs qui ralentissent votre progression et pratiquez les conditions favorisant votre

## Semaine nationale de la santé mentale du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2000

Le coffre à outils du bonheur

apprentissage au bonheur : recherchez des moyens de mieux vous apprécier tel que vous êtes, de vous faire plaisir, de vous donner l'occasion de choisir ce que vous voulez vraiment dans la vie et de mieux vivre l'instant présent.

75 et - : Vous avez besoin de développer vos aptitudes au bonheur. Beaucoup d'obstacles semblent se dresser sur votre route et limiter votre progression. Pour développer les conditions menant au bonheur, une condition est essentielle : vous devez croire que vous méritez d'être heureux. Si vous vous attendez à vivre le bonheur, vous aurez beaucoup plus de chance d'être heureux. Pour y parvenir, vous devez surmonter vos craintes, ne pas chercher d'échappatoires et saisir toutes les opportunités de profiter pleinement de la vie.

### VOS PLAISIRS

Peut-être n'avez-vous jamais analysé ce qui au juste vous rend heureux. La liste ci-dessous vous permettra d'explorer toute la gamme des activités qui peuvent être pour vous source de plaisir.

- Le sport
- La cuisine
- Les voyages
- Les hobbies
- Les activités de plein-air : marche, jardinage...
- Les activités créatrices : écriture, artisanat...
- La musique
- Les relations amoureuses ; les relations avec la famille, les amis, les collègues
- Les activités liées au travail
- Les loisirs culturels : musique, théâtre, cinéma....
- L'acquisition d'un nouveau savoir
- La pratique de la méditation, de la relaxation
- Le calme et la contemplation

Après avoir repéré ce qui vous procure du plaisir, demandez-vous quelle a été votre pratique au cours de la semaine, du mois écoulé. Voyez comment vous pourriez l'accroître et prenez-en l'engagement vis-à-vis de vous-mêmes.



## **Le coffre à outils du bonheur**

### **L'AVION**

**Exercice de visualisation et de réflexion  
(pour enfants et adolescents)**

#### **Présentation**

Dans la vie de tous les jours nous accumulons souvent, sans trop nous en rendre compte, des sentiments négatifs, provenant de nos frustrations, de nos désirs, de nos faiblesses, de nos rêves, d'événements malheureux, etc. Ces sentiments négatifs s'accumulent et nous rendent malheureux. Aussi, avec l'aide de la visualisation de l'avion, nous pourrions nous alléger de ces fardeaux inutiles qui, en s'accumulant, nuisent à l'accomplissement du merveilleux voyage qu'est la vie.

#### **Préparation mentale des participants**

- Il ne s'agit pas d'un exercice de concentration ou de mémorisation. Les jeunes doivent se laisser bercer par le ton de la voix de l'animateur et laisser aller leur imagination.
- Si des pensées déplaisantes ou malheureuses surviennent, ils doivent savoir qu'il leur faut les remplacer par de plus agréables : il est bon de rappeler aux jeunes qu'ils peuvent toujours contrôler leur imagination.
- L'activité peut se réaliser en position assise ou couchée, la tête et le corps bien droit et les yeux fermés.
- Débuter 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 à penser à ta respiration en retrouvant ton rythme normal...*

**Lorsque les participants ont les yeux fermés et que vous les jugez prêts, dites-leur :**

*Prends trois grandes respirations...  
Imagine-toi un avion qui vole haut dans le ciel, bien droit et avec aisance... Il ne transporte aucune charge excessive. Imagine-toi conduisant cet avion.  
Tu éprouves beaucoup de plaisir à le piloter.*

*...Maintenant, à l'aide de ton imagination, dirige-toi vers un aéroport. Plusieurs avions sont stationnés là... Il y en a un qui t'est destiné.  
Tu piloteras un avion tout à fait moderne, puissant et sécuritaire. Tu le vois...  
Il est juste devant toi, un peu plus loin...  
Tu t'en approches... C'est un avion blanc,  
Très beau, de construction solide.*

*En arrivant tout près, tu vois ton nom écrit dessus, en bleu foncé...  
Tu approches davantage... Tu en fais le tour... Tu as hâte de le piloter...  
Tu sais que tu as le talent, les compétences et les qualifications nécessaires pour piloter cet avion.*



*Semaine nationale de la santé mentale  
du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2000*

**Le coffre à outils du bonheur**

**L'AVION (suite)**

*Tu sais aussi que cet avion est très puissant et en bon état.  
Alors, tu ouvres la portière et tu montes à bord : tu examines l'intérieur, puis tu t'installes sur le siège du pilote.*

*Tu prends une bonne respiration...  
Tu regardes le tableau de bord avec tous ses cadrans, ses boutons, ses contrôles et ses manettes.  
Tu attaches ta ceinture de sécurité et tu es prêt à décoller...*

*Prends une autre bonne respiration... et mets les moteurs en marche.  
Ton avion commence à avancer...  
Tu le mènes sur la piste, puis tu lui fais prendre de la vitesse et de l'altitude.  
L'avion s'élève au-dessus de la piste, prenant de plus en plus de vitesse et d'altitude...*

*Oh ! voilà que l'avion oscille, perd de la vitesse et de l'altitude.  
Tu te demandes ce qui se passe !  
Tu sais très bien que ton avion est puissant et en bon état et que le problème ne se situe pas à ce niveau là : tu soupçonnes que tu transportes peut-être une charge excessive...*

*Tu branches donc le pilotage automatique, puis tu vas ouvrir la trappe de la soute à bagages...  
Là, tu vois beaucoup de grosses caisses entassées dans la soute.  
Tu regardes et tu constates que les caisses sont étiquetées.  
Tu décides de jeter celles qui sont inutiles.  
Comme tu survoles une région volcanique, tu sais que les caisses que tu jettes vont tomber dans la lave bouillante et être complètement détruites.*

*Alors, tu prends une première caisse, étiquetée COLÈRE ET RESSENTIMENT et tu la jettes hors de l'avion...  
Tu jettes ensuite une autre caisse étiquetée JALOUSIE ...  
Ton avion se relève et vole un peu plus droit...*

*Tu continues à regarder les caisses...  
Tu en vois une où c'est écrit PARESSE et MANQUE D'EFFORT; celle-là aussi tu la largues...  
En continuant ton inspection, tu trouves une caisse de MAUVAISE IMAGE de toi-même : tu la saisis et tu t'en débarrasses...*

*Voilà que ton appareil réagit en montant plus haut et en volant mieux...  
En cherchant encore, tu trouves deux autres caisses dont tu te libères :  
une caisse de PEURS, puis une caisse de MANQUE DE CONFIANCE EN SOI;  
tu les prends et tu les jettes hors de l'avion...*





*Semaine nationale de la santé mentale  
du 1<sup>er</sup> au 7 mai 2000*

**Le coffre à outils du bonheur**

**L'AVION (suite)**

*Il reste une seule grosse caisse, avec un code secret que tu es le seul à connaître ; c'est peut-être de la méfiance, ou quelque chose qui lui ressemble... dont tu veux te débarrasser ! Lorsque tu auras identifié le contenu, débarrasse-toi aussi de cette caisse...*

*À présent que toute charge inutile est larguée, le vol devient rapide et sûr. Tu inspectes maintenant les autres caisses : elles semblent très légères... En les examinant, tu vois qu'il s'agit de caisses utiles que tu dois conserver.*

*Ce sont des caisses de PAIX INTÉRIEURE , de JOIE DE VIVRE, de CRÉATIVITÉ , de SANTÉ, d'AMOUR , de SAGESSE , d'HARMONIE , de BEAUTÉ , d'AUTONOMIE , de CONFIANCE EN SOI , de SÉRÉNITÉ , de COURAGE , de COOPÉRATION .*

*Voyant que tout est correct, tu retournes aux commandes de ton avion. Maintenant, tu as le plein contrôle de ton appareil. Tu le diriges habilement. Tu décides de l'altitude, de la vitesse et de la direction que tu veux lui donner. Je te laisse le loisir de piloter ton avion à ta guise pendant quelques instants... Tu peux même faire quelques acrobaties aériennes si tu veux... Je te retrouverai tout à l'heure...*

**(PAUSE : UNE À DEUX MINUTES)**

*Il est maintenant temps de rentrer, met le cap sur l'aéroport... Pose ton avion en douceur puis, lentement, reviens à tes activités normales. Ramène ton esprit dans ton corps...*

*Prends conscience de tous tes membres... Commence à bouger... Tu entends les bruits qui t'entourent... Ouvre les yeux... Regarde autour de toi...*

*Je vais maintenant compter de un à cinq : lorsque tu entendras le chiffre cinq, tu prendras une grande respiration et tu te sentiras prêt à continuer ta journée.*

*Un...deux...trois...quatre...cinq...*

**En conclusion**

Demander aux jeunes d'exprimer comment ils se sont sentis pendant l'exercice de visualisation et dégager des pistes de réflexion.



## **Le coffre à outils du bonheur**

### **LE BONHEUR :**

**Le projet de toute une vie... qu'on bâtit un jour à la fois  
(Documentation à l'intention de l'animateur)**

Nous passons notre vie à la recherche du bonheur – cet impalpable élément qui rendrait toute vie harmonieuse si seulement nous le capturions. Or le bonheur peut être atteint, à condition toutefois de comprendre de quoi il est fait. C'est seulement en le sachant que nous pourrions nous concentrer sur ce qui nous rendra heureux.

### **Les mythes du bonheur**

Nous avons tous quelques idées arrêtées sur ce qui fait notre bonheur. Cependant, ces idées préconçues sont, pour la plupart, sans fondement. En voici quelques-unes :

#### **1. Le bonheur est fait de moments fugitifs mais d'une grande intensité**

Le bonheur est un état relativement stable. Et cela s'explique si nous acceptons l'idée qu'il relève essentiellement d'une attitude face à la vie et que celle-ci ne varie que très peu (sauf lorsque nous oeuvrons pour abandonner des idées négatives).

#### **2. Plus on est riche, plus on est heureux**

On ne peut acheter le bonheur. Passé un certain seuil d'aisance, davantage d'argent ne rend pas nécessairement plus heureux. Si la sécurité financière est importante pour notre bien-être, elle l'est cependant moins que notre capacité à entretenir avec autrui des relations satisfaisantes. Le bonheur n'est pas une question de gains matériels, c'est être bien avec soi-même et ceux qui nous entourent.

#### **3. Pour être heureux, notre vie doit être parfaite**

Le rêve d'une vie parfaite, mythique, peut nous empêcher de goûter les plaisirs qui s'offrent à nous. Nous avons souvent de la difficulté à nous satisfaire de ce que nous avons; nous rêvons de ce qui n'est pas mais pourrait être. Or, le désir de l'absolu nous gâche souvent les joies que, dans son imperfection, la réalité nous réserve. Soyons réalistes. Le bonheur parfait et permanent n'existe pas; la vie ne sera jamais exempte de toute souffrance, de conflits, d'insatisfactions, de tristesse. C'est ce qui nous donne de la force et accentue nos joies et nos instants de bonheur. Pour que le bonheur grandisse en nous, il doit résister aux assauts de l'extérieur. Il doit devenir un état d'esprit, un moteur qui nous permet de vaincre la défaite et de transcender la souffrance. Apprendre à apprécier la vie, c'est accepter qu'elle ne peut à tout moment être parfaite.

#### **4. On ne peut se forcer au bonheur; celui-ci est une affaire de chance, il arrive tout simplement**

Croire en cet énoncé nous amène à être passifs et à ne pas faire les efforts nécessaires pour évoluer et être plus heureux. Or, l'obstacle majeur à l'atteinte du bonheur est bien souvent la conviction qu'on ne le mérite pas. Si, au plus profond de nous-mêmes, nous estimons être sans valeur, ou incapable de réussir quoi que ce soit, il nous sera extrêmement difficile de vouloir notre bien. À l'inverse, si nous nous attendons à vivre le bonheur, nous aurons beaucoup plus de chances d'être heureux. Pour y parvenir, nous devons surmonter nos craintes, ne pas chercher d'échappatoires et saisir toutes les opportunités de profiter pleinement de la vie.



## **Le coffre à outils du bonheur**

### **LE BONHEUR :**

Le projet de toute une vie... qu'on bâtit un jour à la fois (suite)

### **Le bonheur : une question de comportement**

Les personnes qui semblent les plus heureuses sont celles qui mènent une vie dynamique. Elles s'engagent, sont actives, ne se demandent pas si elles ont le droit d'être là où elles sont, de faire ce qu'elles font. Celles-ci saisissent toute occasion plaisante qui se présente à elles. À l'évidence, elles ont une bonne image d'elles-mêmes et une grande assurance. En fait, l'indice d'une vie épanouie est davantage le contentement de soi que l'origine familiale, les amitiés ou la richesse.

Le bonheur tant recherché tient davantage à un état d'esprit, une attitude intérieure, qu'à des facteurs extérieurs. En fait, être heureux est un choix que nous pouvons tous prendre un jour dans notre vie. Une fois cette décision prise, il n'en tient qu'à nous d'y travailler.

### **L'apprentissage du bonheur**

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. Mais comment apprend-on à être heureux ? Ou plutôt, comment acquiert-on le bien-être psychologique qui nous rend apte à expérimenter le bonheur ? Le bonheur est affaire de responsabilité. Il faut d'abord y croire, à défaut de quoi, on ne bâtit jamais les conditions intérieures favorables pour être heureux.

### **Les principales conditions qui nous permettent de renforcer notre aptitude au bonheur sont les suivantes :**

- **L'estime de soi**

L'estime de soi est une attitude intérieure qui consiste à se dire qu'on a de la valeur, qu'on est unique et important. C'est se connaître et s'aimer comme on est avec ses qualités et ses limites. C'est s'apprécier et s'accepter comme on est.

La façon dont nous pensons joue un rôle déterminant sur notre estime de nous-même. Nous sommes ce que nous pensons ! Si notre discours intérieur face à notre valeur est négatif (nous nous disons incapable d'accomplir telle tâche, nous nous sentons inférieurs aux autres et nous nous évaluons d'après notre passé et les critiques des autres), notre estime de nous-même sera faible ... ou inexistante.

Apprendre à s'accepter, à s'apprécier, connaître ses goûts, ses besoins, ses capacités et ses limites nous aide à augmenter notre estime de nous-mêmes. Afin d'augmenter notre estime, il nous faut changer d'attitude, avoir une vision de la vie et de nous-mêmes qui soit positive et réaliste. Un moyen facile est d'apprendre à se faire plaisir. Se gâter ! Le plaisir est une source de bien-être physique, émotif et spirituel. C'est une émotion positive, une sensation d'être bien vivant, d'être bien dans son corps, bien dans sa peau, bien dans son être profond; c'est être heureux.



## **Le coffre à outils du bonheur**

### **LE BONHEUR :**

#### **Le projet de toute une vie... qu'on bâtit un jour à la fois (suite)**

- **Le pouvoir de choisir et d'agir**

Nous avons le pouvoir de diriger notre vie et de contrôler nos comportements. Bien faire, mener à terme nos entreprises, surtout par vents contraires, est une occasion de fierté, de respect pour nous-mêmes. Avoir foi en nos compétences, notre jugement, donne le sentiment d'être aux commandes de notre vie. Les gens heureux savent se fixer des objectifs et tout mettre en œuvre pour les atteindre. Une personne qui décide de changer des choses importantes dans sa vie au plan de ses relations avec les autres, de ses émotions, des perceptions qu'elle a d'elle-même, y parviendra si elle fait des efforts sérieux et planifie ses changements personnels importants. La dynamique est simple : vouloir et faire.

Pour vivre heureux, le secret est de découvrir ce qui stimule notre curiosité, soulève notre enthousiasme.

Mais l'atteinte de nos rêves ne se réalise pas elle-même. Il faut y mettre du nôtre. Plusieurs éléments doivent être réunis : croire en ce qu'on veut, en notre capacité de le mettre en œuvre et avoir une stratégie appropriée. La voie du succès se décompose en quatre étapes qui sont les suivantes :

- √ Savoir ce que l'on veut : se fixer des objectifs précis et réalistes
- √ Agir : planifier notre action et l'exécuter
- √ Évaluer notre action : identifier les petits succès vers l'atteinte des objectifs fixés et tirer des leçons de notre expérience
- √ Faire preuve de souplesse : avoir la souplesse voulue pour modifier notre conduite jusqu'à l'obtention de ce que nous désirons. Si une méthode échoue, essayons-en une autre. Ceux qui réussissent persévèrent et n'hésitent pas à changer de tactique.

- **Capacité d'établir des relations satisfaisantes avec autrui**

Plusieurs études démontrent que les gens heureux présentent un haut degré de participation à des activités sociales et que ces interactions contribuent à créer des sentiments importants de satisfaction, de soutien et d'appartenance qui ajoutent à leur sensation générale de bonheur. Avoir une personnalité ouverte et un caractère sociable sont des caractéristiques importantes des gens heureux. Ils ont des relations plus faciles, plus chaleureuses avec autrui et en retirent aussi plus d'affection. Ils partagent leurs expériences avec les autres et sont capables de trouver et d'offrir du soutien.

Ainsi, notre bonheur est largement défini par la qualité de nos relations avec les autres. La qualité de nos relations avec autrui peut s'évaluer par le niveau de communication, par l'égalité des échanges et par le respect et l'affection qui y sont véhiculés. Nous devons nous assurer que les gens qui partagent notre vie sont intègres et qu'ils désirent sincèrement contribuer à notre bien-être. Si une relation affective ou professionnelle ne contribue pas à notre bien-être, nous nous devons d'agir rapidement pour la remanier ou y mettre fin.



## **Le coffre à outils du bonheur**

### **LE BONHEUR :**

**Le projet de toute une vie... qu'on bâtit un jour à la fois (suite)**

- **Vivre dans le présent**

Si nous observons un enfant qui dessine, calme et concentré sur ce qu'il fait, nous serons frappés de le voir si détendu, content et totalement absorbé par sa tâche. Il semble bien que, adulte, nous ayons perdu cette capacité de vivre aussi intensément le présent. Nous n'avons plus cette tranquillité d'esprit, préoccupés que nous sommes soit par le passé, soit par l'avenir, incapables d'apprécier ce que le moment que nous vivons nous dispense. Vivre dans le présent, au lieu de passer son temps à réfléchir sur le passé ou à rêver à l'avenir, c'est ouvrir notre conscience plutôt que de la restreindre. Quand on est capable de voir exactement ce qui est maintenant sans être influencé par le passé ou quelque attente de l'avenir, ne voir rien d'autre que l'instant précis du moment actuel, alors il semble qu'il n'y ait plus de barrières. 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. Le bonheur est partout : la beauté d'une fleur, la grâce d'un sourire, la joie des caresses au tout-petit, le mystère de la confection d'un nid...ces plaisirs simples peuvent faire le bonheur d'une vie.

Le bonheur est là, à notre portée. Il n'est ni dans l'avenir, ni dans le passé, mais dans le présent. Soyons heureux : cessons d'attendre que le bonheur nous arrive; apprécions ce que nous avons déjà et soyons actifs – relevons de nouveaux défis, engageons-nous à fond dans nos relations avec autrui. Ce qui est important, c'est que nous soyons bien dans notre peau. Être heureux est une décision que nous pouvons tous prendre un jour dans notre vie. C'est à nous d'y travailler. Soyons les artisans de notre bonheur ! Agissons et vivons pleinement chaque jour de notre existence.



## Le coffre à outils du bonheur

### LE RESPECT DES DIFFÉRENCES

(Exercice de compréhension de texte et discussion de groupe pour enfants)

Intervenir tôt dans la vie d'un individu, en encourageant les comportements positifs, c'est augmenter ses chances de bonheur. Pour l'enfant, avoir du respect pour soi et pour les autres constituent une base solide pour se bâtir une vie heureuse.

Cet exercice a pour objectif de développer le respect des différences chez les enfants. Il devrait être suivi d'une discussion de groupe pour s'assurer d'une meilleure compréhension.

**Consigne :** Reproduire le texte ci-dessous et demander aux enfants de le compléter en insérant les mots suivants au bon endroit :

😊 meilleur

😊 identité

😊 valeur

😊 positif

😊 magnifique

😊 bonheur

😊 différences

😊 unique

Chacun de nous a une personnalité \_\_\_\_\_. Nous sommes tous différents et c'est ce qui nous rend tous importants. Chacun a quelque chose de \_\_\_\_\_ à apporter à ses amis. Nous avons tous des points forts et des points faibles. Moi, je suis peut-être \_\_\_\_\_ que toi dans certains domaines, mais toi, tu peux me montrer plein de belles choses dans d'autres domaines.

Nous avons tous une grande \_\_\_\_\_ et nous devons nous accepter tel que l'on est. J'ai des goûts, des qualités et des défauts qui sont différents des tiens. Par contre, nos personnalités réunies peuvent se compléter et former une \_\_\_\_\_ équipe. Seulement, pour arriver à une telle complicité, il faut respecter nos \_\_\_\_\_, s'expliquer clairement nos désirs afin de bien se comprendre. Ainsi nous serons bien, toi et moi, dans notre tête, dans notre cœur et dans notre corps. Chacun sera en harmonie avec lui-même, avec les autres et tout en gardant sa propre \_\_\_\_\_. Et ensemble, nous nous aiderons à faire notre p'tit \_\_\_\_\_ de chemin !

