

GEOFFREY GOUVERNEUR

VIVRE LIBRE ET HEUREUX

CE QU'ON NE NOUS
APPREND PAS À
L'ÉCOLE



VIVRE-LIBRE-ET-HEUREUX.FR

Sommaire

1 Introduction	3
2 Etape 1 : Décider de vivre libre et heureux.	6
3 Etape 2 : Trouver son ancrage, son référent : sa mission de vie	12
3.1 Comment trouver sa mission de vie	13
3.2 J'ai formulé ma mission de vie, et maintenant ?	16
4 Etape 3 : Se mettre en action : alléger et simplifier son quotidien	18
4.1 Alléger sa charge mentale	19
4.2 Alléger son environnement de vie	21
4.3 Privilégier les relations avec les personnes qui nous apportent	23
5 Etape 4 : Commencer par se créer des instants de bonheur	26
5.1 Agir sur soi et sa manière de voir le monde	27
5.2 Agir et entrer en contact avec le monde : plaisir et sensualité	31
5.3 Interagir avec les autres	36
6 Etape 5 : Avoir des projets et les planifier	41
6.1 Pourquoi planifier ?	42
6.2 Un exemple de méthode pour visualiser son projet : la méthode SMART.	42
7 Etape 6 : Planifier son indépendance financière	46
7.1 Qu'est-ce que l'indépendance financière ?	46
7.2 Visualiser sa vie, et faire corps avec cette vision	47
7.3 Briser le ligne déjà écrite	48
7.4 Se former tout au long de sa vie	48
7.5 étapes pour accéder à l'indépendance financière... le plus tôt possible	50
8 Etape 7 : Cultiver ses relations	56
8.1 Faire des rencontres motivantes	56
9 Etape 8 : Elargir sa zone de confort, se révéler à l'existence	65
9.1 La zone de confort : confiance et efficacité	65
9.2 La zone de confort du point de vue du bonheur	66
9.3 L'herbe est plus verte ailleurs.	67
9.4 jours pour essayer	68
9.5 Les 8 raisons qui motivent à sortir de sa zone de confort.	69
10 Conclusion	72

Tout comme la chance, le bonheur n'a rien à voir avec le hasard.

1 Introduction

Le temps passe vite et pour peu que l'on laisse glisser sa vie, on se retrouve à la retraite avec pas mal de regrets, une santé chancelante, et une énergie incertaine.

Mais, sans penser à la retraite, ne nous est-il jamais arrivé de nous sentir enfermés dans un travail qui ne nous intéresse plus avec, peut-être, des crédits à perte de vue. Ou dans dans des relations stériles, des "amis" qui, peut-être, ne changent pas et que l'on revoit toujours de la même façon ? Voire pire, qui aspirent toute notre énergie, ou qui nous culpabilisent sans s'en rendre compte...

Nous avons beaucoup de raisons de nous sentir enfermés dans notre existence et de croire que l'on n'est pas exactement à la bonne place pour s'épanouir.

Alors, est-ce que tout cela est inéluctable ?

Jusqu'il y a encore peu de temps, j'aurais eu tendance à penser que oui. En tout cas, qu'il était extrêmement difficile d'aller à contre courant.

Et c'était avant que je me rende compte de tous les avantages à vivre libre et heureux et en quoi c'était un cercle vertueux dans lequel il "suffisait", de décider d'entrer.

Voyons d'abord les avantages :

1. C'est bon pour la santé !

Voltaire écrit en 1761: «Je me suis mis à être un peu gai parce que cela est bon pour la santé.»

Mais c'est aussi prouvé scientifiquement. La revue *Applied Psychology: Health and Wellbeing*¹ regroupe 160 études qui prouvent que les personnes heureuses ont plus de chance de vivre plus longtemps et en meilleure santé. Et ce n'est qu'un exemple parmi une multitude d'études. Googlelisez "vivre heureux santé" et vous verrez.

2. Au quotidien : c'est bon pour le moral

C'est assez simple à visualiser. Être impatient de vivre sa journée signifie beaucoup de choses. C'est "l'envie d'avoir envie" et être capable de dépasser tous les obstacles. Des obstacles, que d'ailleurs, étrangement, on attire moins.

3. C'est facilitateur de projets, de rencontres

Les personnes qui respirent la joie sont inspirantes. On a beaucoup plus envie de les écouter, de partager avec eux. Et cela est juste facilitateur, catalyseur à la réalisation de projets.

4. et de ses finances

C'est dans la continuité. Et si l'argent n'était plus un problème ? D'ailleurs, connaissez-vous un philosophe qui ait dit : "enrichissez-vous." avec un gros point à la fin de la phrase ?

Bon, en fait, tout le monde le sait. "L'argent ne fait pas le bonheur".

L'objectif n'est sûrement pas d'avoir le plus d'argent pour être heureux, mais juste d'être indépendant financièrement. Et ça change tout.

5. Agir et avoir l'impression d'être en vie.

Vivre heureux est libérateur.

¹ <https://onlinelibrary.wiley.com/toc/17580854/2011/3/1>

Il y a une corrélation entre la liberté et le bonheur. Tout cela reste très personnel. Mais on ne nous apprend jamais dans notre éducation à déterminer comment s'épanouir, donner le meilleur de nous même dans un cadre qui nous le rend, en fait, au centuple.

Au final, c'est faire le plus beau cadeau à ses enfants : être heureux et leur montrer.

Ce sera une belle voix d'inspiration pour eux ? non ?

Bon, c'est bien gentil tout ça, mais si on pouvait juste décider comme ça de vivre libre et heureux, ça se saurait.

En fait ça ne se sait pas.

Est-ce que l'on peut décider de vivre libre et heureux ?

OUI.

C'est même la meilleure méthode pour y accéder.

Nous vous proposons ici une manière d'y parvenir en 8 points :

1. Pourquoi est-ce mieux de décider de vivre libre et heureux
2. Trouver son référent de vie, ce qui nous anime
3. Se mettre en action : alléger et simplifier son quotidien
4. Se créer régulièrement des moments de bonheur
5. Avoir des projets et des rêves, les planifier
6. Planifier son indépendance financière
7. Améliorer ses relations avec les autres
8. Sortir de sa zone de confort : se révéler à l'existence

Alors si vous voulez vivre en meilleure santé, avoir une activité, une vie qui vous fait rêver, apprécier encore plus le contact aussi bien avec vos proches qu'avec des inconnus... Je vous invite à lire ces quelques paragraphes. Peut-être vous inspireront-ils ?

2 Etape 1 : Décider de vivre libre et heureux.

Vivre libre et heureux. Voilà qui pourrait faire une bonne résolution de début d'année !

Mais pour moi, c'est beaucoup plus qu'une résolution. C'est un cadre qui structure la vie. Je ne suis pas arrivé facilement, à ce constat. Je vous explique tout cela...

A la fin du voyage d'un an², auquel je fais maintenant souvent référence, je me demande : bon et maintenant, on fait quoi ?

Premièrement, vais-je reprendre ma vie là où je l'ai laissée ? Est-ce que je vais continuer à exercer le même métier, dans la même entreprise ?

Pourquoi pas ? Mais quelque chose me titille. Il faut gratter. Si je dois choisir, autant prendre le temps d'aller le plus loin possible dans la réflexion, pour trouver la petite lumière qui est censée éclairer chaque instant.

Je considère les mois passés.
Alors ? Que vois-tu ? Qu'as-tu le plus aimé ?

² Un tour du monde en famille pendant un an. Un rêve auquel nous ne croyions plus et qui s'est avéré possible. Une opportunité que l'on a saisi et que l'on ne regrette pas. Comme disait un ami : "c'est la meilleure façon de dépenser son temps et son argent !".

C'est simple, pendant ces mois, ce qui m'a le plus plu, c'est... :

J'ai été heureux comme je ne l'ai jamais été, en tout cas, sur une aussi longue période... et j'ai la sensation, presque infinie, d'avoir été libre. J'ai été porté par un projet choisi, qui a du sens, qui m'a rempli, que j'ai partagé, qui m'a réjoui.

Je suis heureux parce que je vis des moments incroyables avec les êtres que j'aime. Nous vivons ensemble notre rêve.

Si c'est ça qui m'a fait vibrer pendant presque un an, alors, pourquoi ne pas continuer ?

Et pourquoi pas ?

Certes vivre libre et heureux n'est pas une activité en soi. En y regardant de plus près, "vivre libre" est même plutôt un moyen pour "vivre heureux".

J'aurais pu très bien écrire "aimer et être heureux". Mais je crois que pour moi, la voie qui conduit à dire "je vis heureux", c'est bien "je vis libre".

Ok. Maintenant, je vais vivre libre et heureux... c'est un bon programme. Ca sonne bien. Ca me plaît. Mais concrètement, comment on fait ?

Le retour ne m'a pas laissé beaucoup de temps de réflexion.

Premier choix à faire : est-ce que je reprends le même métier ? Je l'aime bien ce métier. Le secteur est intéressant, plein d'avenir. J'ai un bon niveau de vie sans me poser de question d'argent. Il me permet d'accéder à toutes mes envies.

Mais après ce que je viens de vivre, je me rends compte que ce métier est très limitant pour quelque chose que je ne peux pas acheter : le temps.

Et aujourd'hui, je sais qu'avoir du temps est un luxe. Est-ce que ce métier me donne du temps ? Non.

Un autre élément rentre en ligne de compte :

Dans ma vie j'ai entrepris beaucoup de choses très différentes. Et parfois, je m'en suis lassé. Sans doute, parce que trouver le domaine dans lequel on se sent en vibration est loin d'être évident. Je ne crois pas l'avoir trouvé jusque là.

Pendant cette année parsemée de moments de rien, l'iceberg émerge. Des envies et des émotions enfouies resurgissent. Et parmi toutes les idées que j'ai eues, il y a un domaine qui fait sens, qui m'habite. C'est l'objet de mon autre blog sur les [maisons écologiques](#).

Comment m'en suis-je rendu compte ?

Je pense aux maisons, aux habitats depuis des années. Surtout aux maisons enterrées. Je visualise, me projette. J'ai l'impression que tout est possible. Et le plaisir que j'ai à imaginer, concevoir, toucher est une source inépuisable d'énergie.

Ca m'anime.

Si quelqu'un me demande ce que je fais dans la vie, j'ai envie de lui dire que je vis libre et heureux. Mais ça sonne bizarre ;-).

Il faut du temps pour comprendre l'articulation entre projet et cadre de vie.

Le projet, c'est les maisons et l'habitat. Le cadre de vie, c'est vivre libre et heureux. L'un et l'autre s'alimentent. Du cadre, je tire l'énergie, les ressources, l'envie de partager qui alimentent le projet. En retour, le projet est prétexte à vivre libre et heureux.

Par exemple :

Je ne me lance dans une tâche liée au projet que si elle est en adéquation avec mon aspiration à vivre libre et heureux.

En revanche, avoir des projets ambitieux, et mettre en place des actions qui permettent de les réaliser, là ça cadre !

Honnêtement je suis frais dans le domaine de l'habitat, même si j'ai eu l'occasion de conduire des travaux. Plutôt que de suivre une formation en construction ou en immobilier j'ai décidé d'aller à la rencontre de ceux qui le vivent, et partir faire ["le tour de france des maisons et villages verts"](#). Ca fait des années que je rêve de sillonner la France. Et en plus je vais apprendre et transmettre. Deux piliers du bonheur. (Nous aurons l'occasion d'y revenir dans le blog [vivre-libre-et-heureux](#)).

Qu'en conclure ?

1. Oui, vivre libre et heureux est une décision et un choix. Ça n'arrive pas du jour au lendemain, ça se construit. Je ne crois plus du tout que c'est en accédant à un statut, ou en possédant un bien que tout d'un coup on devient heureux, voire libre.

Non, l'envie de vivre libre et heureux est un cadre de vie.³

2. On ne part pas tous du même point, et certaines situations professionnelles et personnelles ne facilitent pas le chemin. Si la vie vous a conduit à vivre hors des liens sociaux ou familiaux, dépendants, malades, endettés, sans accès à la nourriture, sans toit, alors ce n'est pas du tout la même histoire. Quand on a uniquement en tête la question de savoir comment manger, payer une dette, reconquérir le cœur de l'être cher, on va avoir du mal à se décider, de but en blanc, à vivre libre et heureux, ou à toute autre chose d'ailleurs.

³ De nombreuses études confirment que le bonheur est un choix. Voir par exemple "Le bonheur des gens heureux" : étude réalisée par Mélanie Veilleux, Lucie Mandeville et Karine Morin, publiée dans "la Revue québécoise de psychologie".

3. Ce qui me conduit au point qui est au coeur du problème : le discernement. Comment savoir ce qui nous plaît, ce qui nous rend heureux, ce qui nous anime ? Les leurres et contingences sont tellement nombreux et notre temps de cerveau disponible tellement limité qu'il est quasi impossible de se poser et de répondre à des questions qui sont le fondement de notre vie.

4. **Vivre libre et heureux** : c'est comme un muscle qui se travaille quotidiennement : on améliore ses capacités. Chaque petite victoire en entraîne une autre. On peut comparer cela à un sportif qui s'entraîne pour courir le marathon.

Si je n'avais pas saisi l'opportunité de voyager pendant un an, d'avoir le temps et l'esprit suffisamment clair, je n'écrirais sans doute pas ces lignes.

ETAPE 1 :

Décider de faire du bonheur et de la liberté son cadre de vie

3 Etape 2 : Trouver son ancrage, son référent : sa mission de vie

On ne peut être heureux sans être en accord avec soi-même. Sans cela, pas de confiance en soi, pas d'audace. C'est prendre le risque de faire du sur place. Et de ne jamais donner sa chance à tout le potentiel de bonheur que l'on peut créer pour soi et les autres. Trouver sa mission de vie, c'est fixer un point de repère sur lequel se référer pour bâtir avec le plus de sens possible.

Concrètement quels sont les symptômes ?

- se demander si on est à sa place
- ne plus ressentir de joie dans son activité ou son métier
- douter de soi
- ne plus avoir d'enthousiasme, d'envie, dans ses projets ou même dans sa vie quotidienne
- se sentir en décalage avec les personnes qui nous entourent
- tout demande un effort
- les choses sont faites par habitude
- avoir l'impression de ne plus apprendre ni progresser.

Qu'est-ce que cette "fameuse mission de vie" dont vous avez peut-être entendu parler ?

J'aime beaucoup cette phrase : "La vie est un long chemin vers soi-même". Chaque instant nous rapproche de la fin et, dans la confrontation avec l'existence, précise peu à peu qui nous sommes.

Toutefois, dans la vie de chacun, il y a une permanence, une sorte de brin d'ADN dont l'expression structure chacun de nos actes.

La mission de vie est un raccourci vers ce point de repère. C'est un "hack" vers soi-même.

Nous avons tous une mission de vie qui nous est propre. Nous la sentons, par nos tendances, nos émotions. Les choses importantes que l'on aime faire sont un excellent indicateur : cela signifie que l'on est en résonance avec sa mission de vie.

Nous n'avons bien souvent pas conscience de cette mission. D'ailleurs, elle porte d'autres noms : ce qui nous anime, ce qui nous porte, nous donne de l'énergie.

On l'appelle "vocation" lorsque le hasard nous a mis sur sa voie. On ne se l'explique pas. Car tant qu'une chose n'est pas exprimée ou représentée, elle n'existe pas vraiment.

D'où l'importance de formuler cette fameuse "mission de vie", pour harmoniser nos actes avec ce que l'on a de plus profond en nous.

Imaginez-vous être un musicien qui ne pense absolument plus à ce qu'il joue. Votre corps, vos gestes sont au service de cette musique. Et plus que cela, vous êtes le passeur en parfaite vibration entre votre intention profonde, vos sentiments et la réalité des sons que vous interprétez.

Imaginez être le musicien de votre vie à un niveau tel que vous ne l'avez encore jamais conçu. Visualisez le maestro.

3.1 Comment trouver sa mission de vie

Si vous cherchez sur internet, vous trouverez pas mal de méthodes, généralement sous forme de questionnaire plus ou

moins long. Pour ma part, j'ai une petite préférence pour celle-ci. Il faut compter une vingtaine de minutes, parfois plus.

Mettez-vous dans un environnement calme où vous ne serez pas dérangé. Munissez-vous d'un papier et d'un crayon.

Etape 1 : se mettre en condition.

Cela signifie se mettre dans un état d'esprit disponible pour formuler et recueillir le fruit de l'exercice qui suit. Pour cela, pensez simplement :

1. Au moment où vous avez pleuré devant un film.

Il existe sûrement des films qui vous font verser une petite larme, ou mieux encore vous plongent dans un sanglot incontrôlable.

Par exemple, dans mon cas, c'est à l'enterrement du héros dans "big fish" de Tim Burton. Le personnage principal est un conteur exceptionnel, mais toutes ses histoires paraissent fantastiques ou irréalistes. Il y apparaît comme un héros qui aide ou sauve toutes les personnes qu'il rencontre. A tel point, que tout le monde le prend pour un mythomane. Et tout particulièrement son fils. Lui répond que ses histoires sont bien plus belles telles qu'il les raconte. Alors peu importe qu'elles paraissent vraies...

Le jour de son enterrement, tous les personnages qu'il avaient mentionnés étaient présents. Certes, ils n'étaient pas tels que décrits dans les histoires (les cantatrices siamoises étaient en fait des jumelles, le géant, de la taille d'un immeuble de trois étages mesurait plutôt 2,20m...), mais ils étaient là. Et c'est certain, rendant un hommage sincère à celui qui venait de quitter ce monde.

J'imagine ce qu'il devait se passer dans la tête de son fils, alors qu'il reconnaissait tous ces inconnus via les histoires

rabachées par son père.

Rien qu'à écrire ces lignes, les larmes me montent...

Bref

2. **Quel service seriez-vous prêt à rendre à des inconnus, gratuitement ?**

voire plus que cela, que vous seriez prêt à payer pour pouvoir l'effectuer ?

3. **Qu'est-ce qui vous apporte le plus de joie ?**

pensez à ce qui vous enthousiasme le plus

4. Et enfin, **si vous étiez libre de toute contingence et aviez des moyens illimités** (genre Bill Gates, sans avoir à gérer qui que ce soit), et si vous aviez déjà réalisé tous vos rêves personnels (tour du monde, bien matériel, bilingue suédois...) que **feriez-vous** ?⁴

Etape 2 :

Après avoir eu ces 4 éléments en tête, commencez à écrire ce qui vous vient en premier pour répondre en une phrase à cette question :

Qu'est-ce que je peux apporter le plus à ce monde, qui m'apporte le plus de plaisir et pour lequel rien ne me semble insurmontable ?

Ecrivez la phrase, lisez-la à haute voix.

Puis recommencez.

Recommencez encore.

⁴ Lorsque vous ferez la même chose même si vous aviez des moyens illimités... le même métier, par exemple, c'est que vous êtes sur la bonne voie.

Jusqu'à ce que lorsque vous lisez la phrase que vous venez d'écrire, une immense émotion vous gagne et que vous fondiez en larme.

A ce moment-la, vous pouvez vous dire que vous avez trouvé, et que vous allez vous en rappeler.

Discerner

On ne réussit pas du premier coup. Le plus compliqué, c'est de discerner. C'est pour cela qu'il faut s'y reprendre encore et encore. En vingt minutes, une heure, vous pouvez écrire cent phrases que vous pensez vous représenter, mais qui restent en surface.

Généralement, **on ne fait que projeter ce que les autres pensent de nous**. Et puis à un moment, on sent quelque chose, et il faut avoir le courage et la volonté de creuser, de gratter. Cela peut-être douloureux, ou agréable, et puis, apparaît comme une révélation.

Oui, une révélation, en ce sens que ce que vous venez de trouver peut-être à l'origine de gros changements dans la vie.

3.2 J'ai formulé ma mission de vie, et maintenant ?

En fait, si vous avez trouvé votre mission de vie, cette question n'a plus vraiment de sens.

Parce que dès que vous allez commencer à agir en accord avec elle, vous allez découvrir à la fois une immense sensation de bonheur, des ressources et une énergie peut-être insoupçonnées.

Et quasi inépuisables. Vous êtes prêts à passer tous les obstacles. D'ailleurs, des obstacles, c'est normal qu'il y en ait. On les accepte et on ne les redoute plus.

Vous vous sentez alors dans le vrai de vous même et sur un chemin de vie beaucoup plus agréable.

Etape 2

Formulez sa "mission de vie" comme fondation à nos actions

4 Etape 3 : Se mettre en action : alléger et simplifier son quotidien

Avant de se mettre en action sur les grands projets, il faut faciliter leur émergence et s'alléger de tous les poids qui nous empêchent de prendre notre envol.

Cette simplification de son environnement porte sur 3 domaines :

- **Mental** : alléger sa charge mentale, c'est-à-dire, décongestionner notre esprit de toutes les choses que l'on a à faire pour se concentrer et mettre toutes son énergie sur les actions présentes, et ne pas se laisser distraire par ses émotions, la peur de ne pas pouvoir tout faire...
- **Environnement physique** : dans les années 1990 le Feng Shui était revenu en force et décrivait un environnement épuré, épanouissant, apaisant. Dans les années 2000, c'est le minimalisme qui suggère tous les bienfaits de la dépossession, ou plutôt la rationalisation de ses possessions, pour pouvoir s'en libérer et porter son attention sur les choses ayant un impact sur ses aspirations et sur ce qui nous rend heureux
- **Environnement social** : Nous sommes influencés par notre entourage social, que ce soit de manière positive ou négative. Concentrons-nous sur ceux qui nous soutiennent et nous apportent du bonheur et laissons les personnalités toxiques de côté.

4.1 Alléger sa charge mentale

La charge mentale est un terme né dans les années 80, plutôt appliquée aux femmes, qui ont à charge toute la vie domestique en plus de leur vie professionnelle.

Nous le reprenons ici car il résume bien un élément qui nous éloigne de nos aspirations : **l'épuisement à devoir tout gérer.**

Avoir constamment en tête tout ce que l'on a à faire, le sentiment d'être responsable de choses avec peu de reconnaissance, être toujours dans l'urgence, être en retard. Cela provoque du stress, des difficultés à se concentrer, un sommeil de mauvaise qualité et un des conséquences sur sa santé : burn out, dépressions.

Bref, tout ce qui nous éloigne de notre objectif.

Voici quelques astuces pour alléger sa charge mentale :

NB : Je ne suis pas médecin et ne prétend pas soigner des dépressions, ou des problèmes psychologiques. Ce sont quelques conseils pour vous aider à éviter de glisser vers des sensations d'enfermement, et prendre conscience qu'il est toujours possible de reprendre les choses en main, même si tout s'y oppose. Nous ne partageons bien sûr pas tous le même point de départ ni ne devons fournir les mêmes efforts. Le plus important est de faire le premier pas.

1. **S'extraire de la contingence du quotidien**, des sollicitations, des obligations que l'on subit ou que l'on se crée (travail, engagements sociaux ou familiaux)
-> faire une balade, idéalement dans un endroit serein ou inhabituel (quand on peut...)

-> faire du sport, se dépenser physiquement

-> se ménager des moments pour soi,

2. **Manger équilibré** : Trop manger ou manger déséquilibré a des effets sur notre état général, notre énergie et notre capacité de concentration. De récentes études montrent par ailleurs que certains aliments provoquent la libération de sérotonine : un état de bien-être qui favorise la concentration

3. **Combattre l'inutile et la complexité**

Nous avons tendance à accumuler des objets qui nous encombrant, y compris l'esprit ([voir article sur les raisons d'alléger son espace de vie](#)).

->Essayer de dégager un espace apaisant, rangé, zen pour méditer par exemple, écouter de la musique ou lire... Passer du temps pour soi.

4. **Prendre conscience sans jugement, de ce que l'on fait, pense, ressent**

-> pratiquer la méditation ou le yoga

-> écrire un journal intime : écrire oblige à formuler nos idées, et à prendre du recul. A force de parler des sujets qui nous préoccupent ou de décrire nos émotions et notre vie, des phrases clés, un leitmotiv finira par s'installer.

5. **Trouver ce qui nous anime au fond de nous**

-> déterminer l'idée forte, le projet de vie vers lequel on souhaite tendre ([voir article sur la "mission de vie"](#))

6. **Décharger son cerveau** : par exemple quand vous avez l'impression que des centaines d'idées, ou de choses à faire, sollicitent votre cerveau, et vous empêchent de dormir, prenez un stylo et notez-les en vous disant : "je ferai cela demain". Vous transposez cela à l'écrit, et,

curieusement “videz”, votre cerveau.

-> écrivez les idées qui tournent en boucle dans votre tête, vous culpabilisent, pour les traiter plus tard.

-> planifiez via un agenda en tâches plus petites (Objectif (sur 6 mois), grandes étapes (par mois), (étapes hebdomadaires), étapes quotidiennes (1 grande importante par jour)

4.2 Alléger son environnement de vie

Alléger son espace de vie : Quels sont les avantages ? Voici dix raisons pour lesquels alléger son espace de vie libère son esprit.

1. **Se ressourcer.**

Je commencerai par le moins évident à expliquer, mais qui a été très important pour moi : l'avantage psychique. Nous sommes constamment sollicités, y compris chez soi. Nous devons décrypter des images, analyser et choisir des centaines de fois sans s'en rendre compte. Et le sur-usage du smartphone ne vient pas apaiser la situation

- couper les notifications de son smartphone, l'éteindre ou le mettre en mode avion
- se promener dans un parc, dans la forêt
- méditer, faire du yoga
- faire une randonnée sur plusieurs jours (la marche dans la nature permet de se “retrouver” sans s'ennuyer)

2. **Vivre, se reposer, dormir dans un endroit épuré, rangé, calme :**

- Ranger... pour passer moins de temps à ranger.
- Le rangement est un cercle vertueux si...

- Chaque chose a une place accessible.
- Dès que l'on a quelque chose, plutôt que de le laisser traîner, on le range
- Si il est facile de le ranger, voire aussi facile que de le poser n'importe où, alors le rangement ne nécessitera aucun effort.

3. **Redécouvrir et profiter davantage de ce que l'on a**

4. **Refaire ses choix** : Tout ce que l'on possède n'a pas la même valeur. Refaire ses choix, c'est mettre en valeur les choses qui ont le plus de sens, qui nous font le plus plaisir, qui sont belles, et en profiter davantage.

5. **Économiser de l'argent** pour faire des choses vraiment importantes.

6. **Ressentir le besoin de moins acheter** : En se focalisant sur l'essentiel, on s'aperçoit ensuite que l'on a moins besoin d'acheter. Vendre ce que l'on n'utilise plus peut aussi constituer une ressource complémentaire pour la réalisation de ses projets.

7. **Libérer des capacités financières** : Et donc avoir plus de moyens pour vivre des expériences.

8. **Moins avoir à entretenir** : je détestais faire le ménage. Je considérais cela comme une tâche chronophage. Mais en allégeant meubles et objets, passer l'aspirateur, faire la poussière est beaucoup plus efficace. Moins de temps, plus de résultat.

9. **Pouvoir vivre dans un espace plus petit** : Si votre logement prend une part trop importante de vos ressources, il est peut-être temps d'envisager de déménager. Si vous avez pu commencer à vivre avec moins. Vivre avec une pression financière, où l'argent occupe toutes nos pensées, génère un stress qui détruit toute forme de bonheur.
10. **Et finalement vivre dans plus d'espace** : Inversement, désencombrer donne l'impression de vivre dans un espace plus grand.
11. **Avoir plus de temps** : si l'on passe moins de temps à acheter, à ranger, à nettoyer, à utiliser, alors on a plus de temps pour faire des choses pour soi, pour voir ses amis, pour faire... ce que l'on veut.

Choisir ce que l'on fait de ce temps : le temps est la chose la plus précieuse de notre existence. Se libérer du temps, c'est se donner la possibilité d'atteindre ses projets. C'est ne pas renoncer à ses rêves.

4.3 Privilégier les relations avec les personnes qui nous apportent

La fameuse phrase attribuée à Jim Rohn, "vous êtes la moyenne des 5 personnes avec qui vous passez le plus de temps", a le mérite d'attirer l'attention sur le sujet.

Avez-vous remarqué à qui vous vous adressez en premier, lorsque vous vous retrouvez dans une salle d'attente, ou une assemblée que nous ne connaissions pas ? Sans doute à la personne qui ... vous ressemble le plus : dans sa manière de s'habiller, son âge, son sexe, origine.

Est-ce que toutes les relations sociales se valent ? Non.

Le premier facteur de bonheur dans le monde réside dans la qualité de nos relations aux autres, comme le rappelle Jean-Edouard Grésy (voir son interview)⁵.

- **Des proches inspirants, qui ne vous jugent pas, mais en qui vous avez confiance.**

Pensez à vos proches, et notez (ou dîtes-vous à haute voix) ce que vous admirez chez eux et ce que vous n'aimez pas ou ce qu'ils provoquent de négatif chez vous. Bien sûr il ne s'agit pas ni de les renier, ni de les juger définitivement. Une amitié se tisse sur le long terme et est soudée par le don. Mais peut-être pendant une période vaut-il mieux espacer la fréquence des relations lorsque celles-ci font naître en vous des sentiments négatifs, de la déception ou de frustration. Le temps arrange parfois les relations.

- **Des personnes ayant les mêmes projets de vie :** les personnes qui n'ont pas les mêmes aspirations que vous vont vous dissuader si vous ne partagez pas les mêmes valeurs : si vous voulez créer une entreprise, essayez de vous rapprocher d'au moins une personne qui est dans l'entrepreneuriat.

Idem pour des voyages à long terme, ou pour faire la cuisine, vous lancer dans une carrière artistique, etc...

Par exemple, les pépinières d'entreprises ou les incubateurs contribuent, par l'environnement qu'ils créent, à nous transmettre de l'énergie et nous sortent d'un quotidien parfois démoralisant ou démotivant.

⁵ Interview de Jean Edouard Grésy [\[cliquer ici\]](#)

Si vous vous rendez compte qu'une personne a tendance à vous juger, à vous prendre à partie, à vous freiner dans vos aspirations, ne voit que des points négatifs dans vos rêves, vous contredit en permanence, ne vous laisse pas parler...

Peut-être vaut-il mieux alors espacer les rencontres...

Reposez-vous la question : qui vous inspire, qui vous soutient, qui vous aide, qui ne vous juge pas.

Concentrez vos relations, au moins temporairement, sur ces personnes qui vous dynamisent et vous soutiennent.

Essayez pendant 30 jours de concentrer vos rencontres et les échanges sur ces personnes.

Etape 3

**Se libérer du poids des choses et des personnes qui
consomment votre énergie inutilement.**

Alléger votre espace de vie.

5 Etape 4 : Commencer par se créer des instants de bonheur

Vous avez décidé de vivre libre et heureux. Félicitations !

Mais par où commencer pour ne pas être déçu ?

Disons qu'il y a le bonheur à long terme, et les petits plaisirs qui éclairent la journée et que l'on peut se créer à tout moment. Là encore, c'est une question de choix et de volonté.

Si être heureux et acquérir le pouvoir de se sentir libre se joue sur la durée, se ménager ces petits plaisirs est à la portée de tous.

C'est extrêmement gratifiant et donc motivant d'entreprendre quelque chose et de ressentir un effet immédiat. Surtout que dans notre cas, il s'agit d'être heureux.

Alors voici quelques trucs et astuces pour mettre le pied à l'étrier. Au moment où j'écris ces lignes, je constate trois axes d'actions qui nous rendent heureux :

- Expérience, curiosité, découverte -> entrer en phase avec soi, expérimenter
- Relations sociales -> être heureux avec l'autre et partager
- Avoir un projet et s'en rapprocher -> agir et créer

Dans un premier temps, je vous propose des actions sur lesquelles vous avez immédiatement la possibilité d'agir. Pour être très concret.

Aussi, je les ai classées de manière un peu différente pour que vous puissiez en choisir 3 par jour, dans chacune des catégories suivantes :

1. **Agir sur soi et sa manière de voir le monde**
2. **Agir et entrer en contact avec le monde : plaisir et sensualité**
3. **Interagir avec les autres**

Elles ne sont pas classées par ordre d'importance. Voyez cela comme une source d'inspirations.

5.1 Agir sur soi et sa manière de voir le monde

Sourire

Avoir le sourire met tout le monde dans de bonnes conditions. Dessiner un sourire sur son visage, même lorsque le cœur n'y est pas, active chez mon interlocuteur le fameux "neurone miroir" qui provoque le mimétisme⁶ chez l'autre. La personne en face de vous a toute les chances de nous rendre ce sourire.

Et donc, par double reflet, on sourit, pour de vraies raisons cette fois.

Essayez-le. Peu d'effort, pour un maximum de résultats.

Un jour, peut-être, ce sourire vous permettra de faire la rencontre qui changera votre vie.⁷

⁶ Pour expliquer la confirmation du désir mimétique chez l'homme par l'existence des neurones miroirs, vous pouvez vous reporter au travail de Vittorio Gallese, Andrew Meltzoff, Scott Garrels et le Français Jean-Michel Oughourlian dans le cadre de l'Université Stanford sur l'imitation et les découvertes en psychologie génétique et neurosciences,.

⁷ Carnegie, Dale. Comment se faire des amis (Psychologie et Développement personnel t. 508) (French Edition) . Le Livre de Poche. É

Avoir un objectif réaliste par jour et le réaliser

Comme je le signalais plus haut, avoir un projet et le concrétiser est extrêmement gratifiant. Avoir un objectif par jour, même petit et le réaliser donne l'impression d'avoir réussi sa journée.

L'attente, la culture du désir de vivre quelque chose

Vous avez programmé un événement, aller à un concert par exemple. Ce concert ne va durer que deux heures par exemples. En revanche, s'il est dans un mois, vous avez des centaines d'heures pour y penser, vous projeter, et pourquoi pas, écouter les airs qui vous remplissent d'émotion ou vous donne envie de danser.

Reprendre ou trouver une activité dans laquelle on oublie le temps et qui nous stimule

Vous avez certainement expérimenté une activité dans laquelle vous oubliez le temps, et sur laquelle vous pouvez vous concentrer sans effort. Je ne pense pas à Youtube, la télé, les réseaux sociaux, jeux vidéos ou autres Netflix. Je pense plutôt à quelque chose qui vous happe, non pas par mécanisme addictif, mais parce que vous y trouvez une motivation profonde.

Ce peut-être de la lecture, la construction d'une cabane, du jardinage, du bricolage, l'écriture... Peu importe. Entrezprenez ce qui vous fait oublier le temps, non pas par système (réseaux sociaux...), mais parce que vous êtes bien dans cette pratique.

Faire quelque chose de ses mains

Faire quelque chose soi-même. Nous avons pris l'habitude par manque de temps, manque de compétence, volonté d'aller au plus "pratique", d'acheter plutôt que de faire les choses. Aujourd'hui, Internet nous donne la possibilité d'acquérir une foule de compétences.

Alors essayez de cuisiner quelque chose, de dessiner, de faire de la musique. Un jour, j'ai remplacé une chasse d'eau. Je n'y croyais pas, et pourtant je l'ai fait !

Cela m'a donné confiance en moi pour entreprendre d'autres choses.

Se libérer du temps pour vivre une expérience inconnue

Stimulez votre curiosité et allez vers quelque chose qui vous fait sortir de votre zone de confort. Essayer un nouveau chemin, visiter un nouveau quartier. Ou tout simplement, donnez-vous quelques heures pour partir sans but, au gré du hasard et des rencontres. Et... regardez ce qu'il se passe.

Penser à un projet qui vous enthousiasme et faire une action qui permet de le concrétiser

Avoir un projet, comme nous l'avons vu plus haut, est un moteur à bonheur. Ce n'est pas tant l'atteindre qui est important, mais la sensation d'avancer et toutes les opportunités qu'il déclenche.

Si vous n'avez pas encore trouvé votre projet de vie, ou [votre mission de vie](#). Alors donnez-vous des objectifs plus simples.⁸ Par exemple, découper vos projets en petites actions et concrétisez-les chaque jour.⁹

Ecrire dans un journal intime des bons moments passés et à venir.

L'écriture d'un journal intime est une porte spatio temporelle.

⁸ Richard Davidson, de l'Université du Wisconsin, a constaté que travailler avec un objectif précis sert non seulement à "activer des sentiments positifs", mais aussi à "supprimer les émotions négatives."

⁹ D'après le "Psychological Bulletin", prévoir des événements agréables, comme un bon dîner ou prévoir de manger un bon dessert, permettait de vivre pleinement ces moments de bonheur.

Ecrivez ce qui vous est arrivé, comment vous l'avez ressenti. La mémoire ne conserve pas tout à fait les choses telles que nous les avons vécues. Ce sera l'occasion plus tard de revivre de grands moments de bonheur, ou de porter un autre regard sur des moments difficiles. En voyage, par exemple, on dit souvent que les grosses galères font les meilleurs souvenirs... quand tout se finit bien, évidemment.

Ecrire permet également, de prendre du recul sur ce qui nous arrive, et de libérer son esprit d'idées qui ne trouvent pas d'issues. Des regrets, des problèmes qu'on n'arrive pas solutionner... tout cela encombre les pensées et nous avons tendance, par accumulation "d'idées noires" à être triste ou malheureux. Reconsidérer les choses la tête froide relativise les choses.

Enfin, poser à plat des projets, est un premier pas vers leur réalisation. On commence à les vivre en les imaginant. Ensuite, en écrivant, on les précise et on dresse les premières étapes pour les réaliser.

Les prémisses du mouvement en somme !

Être reconnaissant de choses simples

Florence Servan Schreiber a écrit un livre sur ce qu'elle a appelé les 3 Kiffs¹⁰. Cela consiste à écrire chaque soir dans son "carnet de gratitude" trois choses pour lesquelles on est reconnaissant. Faire preuve de gratitude permet de s'ouvrir aux bonheurs de petites choses simples.

On peut être reconnaissant pour un rayon de soleil qui nous caresse le visage, pour le sourire d'un inconnu, pour quelqu'un que vous avez aidé et qui vous le rappelle lors d'une rencontre inopinée..,

¹⁰ ["3 kifs par jour", Florence Servan-Schreiber,](#)

Se lancer un défi :

Et si

Se lancer dans la pratique d'un nouveau sport, apprendre une langue étrangère, apprendre un instrument...

Oui, c'est possible. Et ça n'a jamais été aussi simple. Grâce à internet, vous pouvez vous lancer dans ces activités pour vous initier et puis pratiquer plus sérieusement en prenant des cours. Vous pouvez aussi vous motiver en trouvant des amis de "pratique".

Lancez-vous le défi des 30 jours. Vous avez toujours eu envie d'apprendre l'espagnol, installez duolingo et lancez-vous le défi de faire une session tous les jours pendant 1 mois. Vous risquez sérieusement de vous prendre au jeu.

5.2 Agir et entrer en contact avec le monde : plaisir et sensualité

Se dépenser physiquement :

Faire du sport nécessite certes un l'effort. Heureusement, c'est une source de bonheur, aussi bien mental que corporel. En effet, au bout d'un certain temps, le cerveau libère des endorphines. Cette libération accrue provoque un bien être général.

Cette libération agit également comme un anti-dépresseur. Les chercheurs ont remarqué que les patients qui pratiquent régulièrement un sport connaissent une baisse significative des signes de la dépression.¹¹

¹¹ « La bibliographie scientifique qui présente l'exercice comme un facteur de lutte contre les maladies mentales est longue et riche. Nous avons déjà évalué les doses d'activité nécessaires, les avons intégrées dans les traitements de substitution et avons analysé les marqueurs

La libération d'endorphines améliorerait également le sentiment d'une meilleure considération et contrôle de soi.

Sans compter le plaisir de pratiquer. Beaucoup de sports, en particuliers collectifs sont basés sur le jeu. On ressent donc l'excitation de l'incertitude du résultat. Le développement de stratégie collective et la sensation de gagner ensemble sont également source de bonheur.

Donc, si vous ne le faites pas déjà, essayez de trouver votre sport. Et ceux qui en ont délaissé un, vous pouvez le reconsidérer avec la perspective d'une source de bonheur.

Faire du bien à son corps en mangeant sainement

Plusieurs études scientifiques tendent à montrer que manger sainement rend aussi heureux.

Certes, on peut se faire plaisir en mangeant des aliments flatteurs, ou addictifs (fortement dosés en sel, graisse, sucres...). Mais sur le long terme, les effets ne sont... pas très bons.

Nous voulons pointer ici des aliments à la fois bons au goût mais également bons pour son corps en favorisant l'optimisme par exemple.

Certains aliments sont "bons pour le moral". Ils favorisent la sécrétion d'hormones qui donnent une sensation de plaisir et là encore combattent la dépression.

Les céréales et les légumineuses stimulent la production de sérotonine. Cette hormone favorise le sommeil et combat l'anxiété mais aussi les crampes et autres douleurs musculaires... On en trouve dans le riz complet, les haricots, les lentilles.

biologiques associés à la guérison. » Madhukar Trivedi, psychiatre du centre médical Southwestern de l'université du Texas.

Le chou, les épinards, l'oseille par exemple favorisent la dopamine. Il s'agit d'un neurotransmetteur, proche de l'adrénaline qui influe sur la sensation de plaisir.

Manger sainement, équilibré (aliments de saisons non transformés) reste un conseil fort répandu mais peu appliqué car cela nécessite trop d'efforts et de modifier des habitudes fortement ancrées. En effet, les produits de la grande distribution restent majoritairement transformés.¹²

Mais le jeu en vaut largement la chandelle. Je peux en témoigner.

13

Prévoir quelque chose qui nous fait plaisir dans la journée

Le chemin du désir est pavé d'émotions. La perspective de passer un bon moment à court terme va illuminer chaque instant, y compris s'il n'est pas très agréables.

Identifier quelques moments passés (à travers votre journal intime par exemple). Choisissez-en un. Ce peut-être une promenade dans la forêt, aller au cinéma, prendre un café avec un ami... Et programmez-le, pour le faire dans la journée.

Passer une bonne nuit de sommeil

Combien de fois ne me suis-je pas réveillé changé après avoir passé une bonne nuit de sommeil. "La nuit porte conseil". Le

¹² « [Prenez soin de vous maintenant ! Pour vivre heureux plus longtemps](#) », édition Flammarion, écrit par Eric Dupont, Diane Bilodeau Christine Michaud, et Christian Forton, (respectivement chercheurs, conférencière, et médecin)

¹³ Depuis que j'ai modifié mon mode d'alimentation, mon état s'est grandement amélioré. Je souffre d'une maladie inflammatoire de l'intestin. Depuis que je ne mange plus de produit transformé, spécialement ceux contenant des conservateurs, des additifs de toute sorte, mon syndrome inflammatoire a quasiment disparu. Si je m'écarte de ce régime pendant quelques jours, les douleurs réapparaissent.

cerveau a besoin de ces périodes d'assimilation et de reconstruction. Et l'effet immédiat agit sur le moral.¹⁴

Le soir en se couchant, tout va mal. Et le lendemain comme par magie, tout s'arrange. Les faits n'ont pas changé, c'est juste notre manière de les percevoir qui a évolué.

Le sommeil joue un rôle sur la dépression. Le manque de sommeil diminue la concentration et donc nos capacités de discernement.

A la longue, les effets cumulés amenuisent nos capacités à nous rendre compte si l'on est heureux ou pas. Et surtout diminuent nos chances de le devenir.

Mal dormir est aussi le symptôme d'un mal-être, de problèmes profonds. Nous n'avons pas ici la prétention de les résoudre, et certains nécessitent l'accompagnement d'un professionnel de santé. En revanche, voici quelques pratiques que vous pouvez essayer :

- éviter le fléau des écrans qui stimulent votre attention. Couper 2h avant votre objectif d'endormissement tout contact avec eux. Nous ne sommes pas tous égaux sur ce point, essayez des durées d'abstinence différentes pour trouver celle qui vous convient.
- Trouver le meilleur horaire pour correspondre à votre cycle de sommeil, ainsi que la meilleure heure de réveil. Mesurer votre capacité de concentration pour trouver cette durée optimale (en écrivant le journal intime par exemple, combien de lignes avez-vous écrits en 10 minutes).
La régularité du coucher a également un effet bénéfique à long terme.

¹⁴ Recherche parue dans le BPS Research Digest.

- Essayez de dormir dans le noir complet. Je n'y croyais pas, mais cela a vraiment eu des effets sur la qualité de mon sommeil.
- La petite tisane nuit calme :-)

Là, il n'y pas de recette universelle. Il faut juste comprendre que si l'on n'a pas encore trouver l'équilibre dans ce sommeil qui est tellement important, essayer de nouvelles pratiques régulièrement et mesurer ses résultats, en vaut largement la chandelle.

Faire l'amour

On ne compte plus les études qui montrent un lien direct entre bonheur et sexualité.¹⁵ Alors, faire l'amour pour... être heureux ?

Certes, le taux d'endorphines augmente après l'amour ce qui provoque un bien-être.

Cependant, ces études n'ont pas vraiment montré si c'est faire l'amour qui rend heureux ou si c'est l'inverse.

Une étude de mars 2017, menée par des psychologues suisses et canadiens, publiée dans *Personality and social psychology bulletin*, va un plus loin. Ils montrent en effet que plus que l'acte sexuel, c'est la démonstration affective qui porte le bonheur.

Ce serait donc les câlins plus que l'acte sexuel qui favorise le bonheur.

¹⁵ « Avoir plus de relations sexuelles augmente le bonheur, mais ce qui rend les gens encore plus heureux c'est de penser que notre fréquence de rapport est plus élevée que la moyenne nationale » Tim Wadsworth, Auteur d'une étude intitulée « Le sexe et la poursuite du bonheur : Comment la vie sexuelle des autres est liée à notre sentiment de bien-être », le professeur et son équipe ont étudié des données concernant la vie et le niveau de bonheur de 15 386 personnes entre 1993 et 2006.

Ils montrent également que faire l'amour est associé avec une vision plus positive de la journée, et avec des gestes plus affectifs.

Donc, faites l'amour ! Et si vous n'avez pas l'occasion de le faire, ne négligez pas les démonstrations affectives : hug, bisex, serrer dans les bras... (dans le respect de l'autre, il va sans dire).

5.3 Interagir avec les autres

Appeler un ami que l'on n'a pas vu depuis longtemps

Nous avons tous eu l'impression de négliger une amitié, et qu'avec le temps et la distance, nous ne voyons plus un ami, avec qui pourtant, nous partageons beaucoup.

J'ai eu la surprise de retrouver des amis après 20 ans, et avec toujours le même plaisir.

Les gens changent. Pourtant, nous conservons cette nature profonde qui nous avait rapprochés. Nous avons tissé des liens, peut-être à travers le don (voir plus bas).

Echanger quelques mots, prendre rendez-vous, passer quelques moments ensemble, pour raviver cette amitié, et la relancer pour de nouvelles aventures.

Appliquer le don

Nous appliquons la mécanique du don sans nous rendre que c'est par elle que nous tissons les liens les plus forts avec les autres.

Liens sur lesquels nous pouvons nous construire. Je vous renvoie sur l'article ["Le don, pour des rencontres qui durent"](#).

Quand on parle du don, on pense qu'il se limite à "donner". En fait, "donner" n'est qu'un des quatre moments du don : Demander - Donner - Recevoir - Rendre.

Dans l'interview de Jean-Edouard Grésy disponible ici¹⁶, nous voyons en quoi le don nous met dans un état de bonheur. Encore, faut-il pour donner correctement et bénéficier de toute la puissance du don, avoir conscience de ces 4 moments.¹⁷

Dire à un de ses amis ce que l'on trouve de génial en lui et combien on est heureux d'être un de ses proches

Voici une action dérivée du don. Mais loin de moi l'idée de faire des compliments injustifiés, car mentir ne procure pas de bonheur, au contraire.

Faire des compliments sincères et dire que l'on est bien (si on l'est effectivement) avec des personnes créent les conditions de moments heureux et resserrent les liens entre individus.

On a du mal à dire ce que l'on pense des autres, et bizarrement, on pense à ce qui ne fonctionne pas, plutôt qu'exprimer ce qui nous apporte du plaisir, du bonheur, et nous rend heureux.

Ne pas hésiter à dire ce que l'on trouve véritablement formidable chez les autres, et qu'on les aime. Montrer un geste d'affection.

¹⁶ [Lien](#) vers l'article

¹⁷ Jean-Edouard Grésy nous parle également de cette fameuse étude menée par le professeur Waldinger à l'Université de Harvard (États-Unis) qui débuta 1938 et se prolonge encore aujourd'hui. Elle a commencé par une recherche appelée « Étude sur le développement adulte ». Son principal objectif était de déterminer ce qui nous rend réellement heureux-ses.

Depuis le début, la même conclusion revient toujours : ce qui nous rend le plus heureux-ses : la qualité de nos relations. Le don en étant le lien qui soude et améliore nos relations est par voie de conséquence un facteur de bonheur primordial.

Parler avec un inconnu

J'habite à Paris, et comme tout bon parisien, dans les transports, je fais bien attention à ne pas provoquer mon voisin, de peur de recevoir une volée de bois verts. Ce comportement est malheureusement la résultante d'une mauvaise expérience.

En fait, tout cela n'est que statistique. Vue la concentration de personnes que l'on croise, on a plus de chance que dans une plus petite ville, qu'une friction ou une agression se produise.

Par exemple, si on a 0,1% (chiffre fictif) de chance de faire une mauvaise rencontre, comme on croise ou côtoie des centaines de personnes par jour dans les transport. La chance que quelque chose se passe mal augmente, par rapport à quelqu'un qui ne voit que 100 personnes dans le mois.

Mais, si tout le monde se renferme, on diminue la communication qui peut faire diminuer l'agressivité entre personnes.

Inversement, je suis toujours frappé de la capacité de mes beaux-parents, qui vivent en Lorraine, lorsqu'ils nous rendent visite, à créer les sourires autour d'eux. Comme tout est nouveau et qu'ils sont heureux d'être là, ils n'hésitent pas à échanger un sourire, quelques paroles, voire d'engager la conversation. Ils créent les conditions d'échange. La réaction des Parisiens est tout aussi surprenante. Ils sont presque reconnaissants de voir des personnes qui ne se renferment pas sur elles-mêmes...

Sourire aux inconnus, avec respect, échanger quelques mots, voire engager une conversation, voilà quelques gestes dont on oublie ou sous-estime trop souvent les conséquences.

Rendre un service à son voisin, proposer son aide

“De notre rencontre est née la solution”, voici le petit mot que je reçu de notre voisine de palier.

Les touches de son pavé numérique ne répondaient plus et elle était toute désespérée. Je l’avais juste croisé dans la rue. Elle m’a indiqué son petit problème. Je lui ai juste dit qu’elle avait dû appuyer sur une touche qui l’avait désactivé. Bingo, c’était ça.

Cela n’a l’air de rien. Mais tout cela n’a été possible parce qu’un jour, elle m’avait demandé de l’aide (initiation du don) pour sa boîte mail. J’ai trouvé la solution. Elle m’a remercié, et a fait un petit cadeau à notre fille. Le processus du don s’est mis en route. (don équilibré et rendu). Ainsi, lors de notre rencontre, elle n’a pas hésité à me demander de l’aide.

En retour, ce petit mot m’a profondément touché. Il a illuminé ma journée.

Faire une fête improvisée.

Le temps est mesuré, les emplois du temps chargés. On prévoit parfois des mois à l’avance un dîner, un rendez-vous.

Les fêtes improvisées sont pourtant toujours les meilleures, peut-être parce que, si elles se produisent, c’est que tout le monde en a envie à l’instant T.

Comme rien n’est prévu, on se sent naturellement prêt à mettre la main à la pâte. Là encore, la mécanique du don est à l’oeuvre. On n’a pas le temps de se poser des questions, de retenir son élan... Et l’euphorie de la promesse de passer un bon moment stimule tout le groupe.

Etape 4

**Pour se motiver, se créer de nouveaux instants de bonheur
et les cultiver**

6 Etape 5 : Avoir des projets et les planifier

Commencer la journée en ayant l'impression qu'elle valait d'être vécue grâce à ces petits instants de bonheur... Voilà un bon point de départ.

Mais être heureux sur le long terme ne se résume à une succession de petits instants de plaisir. C'est une force qui nous porte, une énergie de chaque instant.

Nous avons déjà dit, et vous l'avez sans doute déjà expérimenté, que ce n'est pas l'obtention d'un objectif qui nous rend heureux mais le chemin qui permet d'y parvenir.

C'est aussi le sentiment d'être en accord avec nos actions, avec nos relations, avec nos valeurs profondes.

Dans le chapitre "[Trouver son ancrage, son référent : sa mission de vie](#)", nous faisons émerger ce qui vous porte.

Le projet en connexion avec ce que l'on a appelé "mission de vie" va avoir un impact profond sur votre bonheur, mais surtout, vous allez pouvoir puiser dans une motivation quasiment infinie. Cette motivation vous fournira l'énergie nécessaire à passer tous les obstacles qui se présenteront.

Se donner un objectif et s'en rapprocher tous les jours un peu plus est une source de bonheur qui se renouvelle sans cesse et permet de sauter tous les obstacles.¹⁸

¹⁸ Selon le psychologue Jonathan Freedman, les personnes qui se fixent des objectifs, que ce soit à court ou à moyen terme, sont plus heureuses que les autres.

6.1 Pourquoi planifier ?

Est-ce que vous aimez vous sentir perdu ? Quand on a un projet, a fortiori ambitieux, la planification sert à :

- savoir où on en est
- avoir l'impression d'avancer
- savoir quoi faire chaque jour
- évacuer le stress
- en agissant, on se procure des opportunités (rencontres, expériences qui pourront amplifier le projet, ou la méthode pour le réaliser)

Étape 1 : visualiser son objectif

Étape 2 : recenser les moyens pour y parvenir

Étape 3 : établir les différentes étapes, et les fixer dans le temps

Et en bonus l'étape 4, que j'aime particulièrement, parce qu'elle apporte beaucoup de satisfaction

Étape 4 : prévoir chaque jour une chose importante à faire. Et éventuellement, se cantonner à cet unique élément.

La réalisation d'un projet, qui a en plus beaucoup de sens pour soi, est assez semblable à la création artistique. Il y a une énorme projection de ce que l'on est, et il y a message, qu'on ne peut sans doute dire autrement. C'est un effet libérateur.

6.2 Un exemple de méthode pour visualiser son projet : la méthode SMART.

Cette méthode (parmi d'autres) a l'intérêt de rendre très lisible la lecture d'un projet et de visualiser sa faisabilité.

Les idées claires s'expriment clairement. Et pour trouver l'adhésion des autres (et aussi de soi), rien de tel que d'avoir formulé et évalué tous les facteurs qui permettent d'y accéder.

L'intérêt de cette méthode ne consiste pas uniquement à décrire les étapes, mais également de l'importance de les évaluer afin de ne pas construire sur des éléments fragiles.

Spécifique	Une action : un objectif
Mesurable	Un objectif : un indicateur de résultat
Atteignable	Quelles sont les étapes à franchir
Réaliste	Prévoir les moyens : hommes, financement, matériel
Temporel	Daté dans le temps (échéances, étapes)

La précision d'un objectif, de la clarté des moyens que l'on met en oeuvre.

Spécifique : l'expression du projet doit être claire, compréhensible, et sans ambiguïté.

Mesurable : puis-je mesurer facilement que j'ai atteint mon objectif ou non ?

Atteignable : Est-ce que mon projet n'est pas trop ambitieux ? De qui ai-je besoin, de quelle compétence ? quelle organisation dois-je mettre en place ?

Réaliste : Puis-je l'insérer dans mon emploi du temps ?

Temporellement défini : Est-ce que mon projet a une date de début et une date de fin ?

Il est absolument indispensable de savoir où l'on va avant de commencer un projet, quand bien-même il est certain qu'il faudra s'adapter aux événements qui ne se passeront pas comme vous l'imaginez. "Il n'y a pas de vents favorables pour celui qui ne sait pas où il va".¹⁹ On peut remonter un vent contraire, avec beaucoup d'efforts. Il faut donc savoir pourquoi les déployer.

¹⁹ Sénèque, Lettres à Lucilius, LXXI

Etape 5

**Définir son projet en accord avec sa "mission de vie"
et le planifier.**

7 Etape 6 : Planifier son indépendance financière

Si j'avais eu 2 500 € d'emprunt à rembourser tous les mois pour mon logement, me serais-je donné le "droit" de tout lâcher pour partir un an en voyage autour du monde ?

Sans doute pas. Pour beaucoup, la sécurité financière et la capacité à faire "ce que l'on veut" sont les clés d'accès au bonheur. C'est en partie vrai. Je peux en témoigner car je l'ai vécu. J'avais, comme tout le monde, beaucoup de choses à sécuriser: l'éducation des enfants, un patrimoine au cas où, un statut social...

Quitter une situation sécurisante, même pour accomplir ses rêves, est une décision difficile à prendre. Une petite voix à l'intérieure chuchote, "mais tu es fou. Tu te rends tout ce que tu risques de perdre ?"

Alors... oui, pour ne plus entendre cette voix, rationalisons un peu...

7.1 Qu'est-ce que l'indépendance financière ?

A force de lire à ce sujet, je peux répondre aujourd'hui par plusieurs réponses :

- C'est le **point d'équilibre** à la croisée de la ligne des **dépenses** qui croisent celle des revenus. Tout simplement.
- C'est de **ne pas être contraint** afin de répondre à ses besoins, de faire des **choses** pour **gagner de l'argent**. L'argent n'est pas une fin. "L'argent ne fait pas le bonheur"

Ce qui ne va pas dire qu'il ne faut pas travailler, et que la seule manière d'y parvenir serait d'être rentier.

Il s'agit plutôt de voir la vie différemment et de sortir du schéma traditionnel : école - travail - famille - carrière - confort standard - retraite - décès.

- Si l'on considère que notre plus grand luxe, **c'est le temps.**

Avoir du temps ! Ahh, mais comment faire pour se libérer quand on a un travail prenant, une vie de famille, un emprunt à rembourser, des personnes à charge ? Hum.

Dans ce cas l'indépendance financière est le revenu qui est produit afin de subvenir à mes obligations pour me libérer du temps.

- Ou alors, c'est ne **pas être hiérarchiquement dépendant de quelqu'un.** En montant sa boîte, par exemple

Pour ma part, c'est le revenu nécessaire qui me laisse le plus de temps pour réaliser ce qui m'intéresse vraiment, ce qui m'anime.²⁰

7.2 Visualiser sa vie, et faire corps avec cette vision

Comment est-ce que j'aimerais vivre ? Où ? Dans quelle région, ville, pays ? Une maison, un bateau, un appartement ? Voyager, un peu, quelques mois par an ? Tout le temps ?

Il y a une phrase que je ne cesse de m'entendre dire. "Je ne savais pas que c'était possible".

²⁰ voir [Comment trouver sa mission de vie](#)

Aussi bien au sujet du mode vie, de la manière de gagner de l'argent, ou de pouvoir vivre avec peu de revenu.

Je repense à la personne qui arrive à vivre en digital nomade avec moins de 50 objets, sous-vêtement compris. Ou passer la moitié de l'année à voyager. Ou encore, construire de ses mains sa maison, monter son entreprise, devenir expert, vivre de ses créations artistiques...

A travers la formulation de ce qui vous anime (vu plus haut), essayez de visionner le mode de vie qui vous fait rêver.

En toute honnêteté.

Pas pour avoir le plus "beau" compte instagram !

7.3 Briser le ligne déjà écrite

Pour certains, et peut-être même, pour beaucoup, le schéma [études - bon travail - famille - vacances - carrière - statut - retraite], est une pente glissante. Le temps passe sans que l'on ne s'en rend compte. On repousse ses aspirations profondes. Tant et si bien que le risque de "passer à côté de sa vie" est bien réel.

Or, nous vivons une époque dans laquelle il n'a jamais été autant facile de faire exploser cette succession d'activités ou de statuts. Déjà, nous n'exercerons sans doute pas le même métier dans notre vie.

Et cela doit nous mettre la puce à l'oreille.

7.4 Se former tout au long de sa vie

Vous avez **visionné un mode de vie**, une activité qui nécessite des **compétences** que vous n'avez pas. Parfait, c'est là que ça commence à devenir **intéressant**. Car apprendre rend heureux,

tout simplement parce que cela nous permet d'atteindre de nouvelles capacités et de nous rapprocher de nos objectifs

Nous ne sommes peut-être pas tous faits pour suivre cette voie. On peut très bien être heureux dans le schéma de vie décrit ci-dessus.

Sauf si ce schéma est contraint par **la peur de...** ne pas avoir d'argent, de ne plus pouvoir se loger, se vêtir, se nourrir, peur de tomber malade... Peur d'être un raté. Ben oui, la réussite se mesure à la taille de son compte en banque ou de ses possessions visibles.

Avoir peur, c'est normal. C'est prévenir d'un danger imminent. Mais ne pas répondre à cette peur est le vrai danger. Et dans notre cas, la peur ne doit pas empêcher de se donner les moyens d'accéder à ses rêves,

Il est tout à fait possible de se former tout au long de sa vie, et, grâce à internet, cela n'a jamais été aussi facile.²¹

Nous avons à la disposition une bibliothèque quasiment infinie. Et pour un coût dérisoire. (via des liseuses par exemple, ou un abonnement à une bibliothèque)

Il est également de plus en plus facile d'accéder aux savoirs d'experts, via des MOOC²², des sites d'experts qui dispensent des formations, ou via du coaching. Il existe également des sites où l'on peut poser une question à un expert²³. Cela permet de gagner énormément de temps.

²¹ voir article [How Elon Musk Learns Faster And Better Than Everyone Else.](#)

²² MOOC : formation universitaires à distance. Permet d'accéder aux cours des meilleurs professeurs du monde. Ex : <https://www.my-mooc.com/fr/>

²³ exemple de site : <https://www.starofservice.com/experts>

7.5 étapes pour accéder à l'indépendance financière... le plus tôt possible

Alors, si apprendre est le premier pas. Il n'est rien si on ne le met pas en pratique. Car il n'est pas d'apprentissage qui ne soit validé par l'expérience. Si vous montez une activité commerciale, testez le plus rapidement possible le produit. Vous apprendrez réellement si le canal de vente que vous avez imaginé, la cible, le discours commercial, les problèmes que votre produit permet de résoudre, son prix... ont une quelconque réalité économique et trouveront leur marché.

Voici les 4 étapes qui me semblent les plus logiques pour atteindre son indépendances financières :

Etape 1 : Minimiser ses besoins

Faire croiser le plus tôt possible la ligne des dépenses et celles des revenus. Si vous n'avez pas de moyen d'agir rapidement sur vos revenus, agissez sur vos dépenses et posez-vous, ou reposez-vous les questions suivantes, en ayant en perspectives votre projet de vie, et vos motivations profondes

1. De quoi ai-je besoin (fonction primaire ?
Pour payer son logement, nourriture, vêtement...
2. Que puis-je supprimer sans que cela me rende malheureux ?

Parmi ses loisirs, ses achats non essentiels, lieux de vacances...

Si vous avez des petits revenus, avec des difficultés à boucler les fins de mois, votre marge de manoeuvre est assez faible. Si vous ne l'avez pas fait, essayer de modifier votre panier de courses en privilégiant les aliments non

transformés. Il y a eu des expériences menées avec succès dans le nord de la France à partir du “zéro déchet” qui est un excellent moyen pour changer ses habitudes et optimiser son budget en améliorant en plus son alimentation et son quotidien en général

3. Désencombrer ! les objets que nous possédons nous possèdent²⁴

Etape 2 : Se créer un matelas pour être en capacité de vivre un an sans revenu.

Epargnez pour cumuler la somme qui nous permettrait de subvenir au pire des cas. Soit 12 mois sans revenu. C’est un matelas psychologiquement suffisant pour pouvoir se lancer dans la réalisation d’un rêve, se former pour atteindre votre projet de vie...

Etape 3 : Se créer des actifs, le plus rapidement possible.

Qu’est-ce qu’un actif ? C’est une possession qui va générer un revenu. Ce peut-être des droits d’auteur (pour un livre, une création artistique), un bien immobilier, des dividendes (dans le cas d’action)...

Bien sûr tous les actifs n’ont pas le même profil de risque. Et loin de moi l’idée de vous conseiller de vous lancer tête baissée dans des investissements immobiliers ou boursiers. Si c’est votre projet de vie, pourquoi pas. J’ai rencontré une personne qui tirait tous ses revenus des marchés boursiers en ne travaillant que ses propres capitaux et d’autres qui vivaient de leur investissement

²⁴ Voir articles sur le minimalisme et ce qu’ils apportent : <https://www.vivre-libre-et-heureux.fr/pourquoi-desencombrer-sa-maison/>

immobilier en conservant beaucoup de temps libre et en. Mais c'est un vrai métier.

L'objectif de cet article n'est pas de se former aux investissements, mais de montrer en quoi la création de ces actifs assurent une sécurité financière qui permet de se concentrer sur ces véritables centres d'intérêts. Il n'y a pas d'investissement miraculeux. Tout s'apprend et là aussi pour apprendre il faut se lancer.

Dès que vous avez des revenus, investissez dans des actifs qui rapportent des revenus. Ne vous endettez pas pour subvenir à vos besoins (nourriture, loisirs, vacances, vêtements). 10% des revenus est déjà une bonne base. Cela permet de se lancer et de s'intéresser à la constitution de ces actifs passifs. C'est-à-dire des actifs qui demandent un minimum de temps.

L'objectif n'est pas de se bâtir un empire, mais de pouvoir se libérer l'esprit pour se concentrer sur ce qui nous rend libre et heureux. Et comme nous l'avons vu jusqu'ici, ce n'est pas la multiplication des biens pour eux-mêmes, mais un projet.

Etape 4 : saisir les opportunités

Une fois bien compris l'usage des actifs, et comment ils se gèrent, vous pouvez tester les marchés de niche. En gros, voici le principe. Il s'agit d'identifier un problème que des personnes rencontrent dans un secteur particulier et de trouver une solution que l'on peut rapidement mettre en oeuvre à moindre coût.

Voici par exemple quelques réussites :

- **le vendeur de caches d'appareil photos.** Cette personne s'est spécialisée dans la vente de caches d'objectifs... que l'on finit par perdre. Il a créé un système de sites bien

référencés dans google qui renvoient vers des marchands tels Amazon. il ne s'occupe ni du stock, ni de la livraison, ni des retours... C'est un produit qui ne nécessite pas de SAV. Une fois par mois, il faut réapprovisionner ses stocks, et optimisent le référencement au besoin

- **l'appli qui fait vos courses pour vous.** C'est une appli qui permet de faire ses courses en choisissant uniquement les recettes pour un nombre déterminé de repas. Il suffit de saisir ses identifiants dans le site marchand de son choix (carrefour, monoprix...) pour que le panier se crée tout seul. Le site marchand s'occupe de la livraison... Un investissement minime (certes plus gros que pour les caches) en recettes de cuisines et en informatique (créer les connexions avec les sites marchands). Un marché récurrent, transposable dans tous les pays.
- **La créatrice de guide touristique en autotour :** Les agences de voyage proposent des autotours. Vous achetez un séjour comprenant les étapes, la location de la voiture, le circuit à voir. Mais vous êtes seul à votre volant. En gros, grâce à internet et avec du temps, vous pourriez très bien organiser ce séjour tout seul.
Ce que la créatrice propose, ce sont des guides qui vous mâchent le travail et vous donnent toutes les astuces pour trouver les hébergements, les temps de parcours, les stations services, les cartes, les lieux à ne pas manquer suivant vos centres d'intérêts. Et tout cela pour moins de ... 30€

Pour créer ses guides, elle voyage et teste les pays. Ca tombe bien, c'est sa passion. Pour les vendre, elle a créé un site internet qui donne beaucoup de contenu sur les destinations qu'elle promeut, et propose l'achat de ses guides. Il lui a fallu moins de 18 mois pour commencer à

en vivre correctement. Ses guides et son site constituent son actif qui se valorisent avec le temps...

Etape 5 : s'adapter et pérenniser

Vous avez trouvé votre niche ! Vous vivez de vos actifs ! Génial, vous vous concentrez donc sur ce qui vous fait vibrer.

Il reste cependant à prendre en compte :

- l'évolution de vos objectifs de vie (à la hausse ou à la baisse !).
- si vous êtes dans un marché de niche, il se peut qu'un concurrent se positionne ou qu'une technologie viennent tout chambouler. Restez attentif aux évolutions du marché et anticipez !
- de même si vous vivez de votre propriété intellectuelle, un livre par exemple, anticipez le fait que les ventes peuvent se tarir...

Etape 6

**Rationaliser et planifier son indépendance financière
Se créer des actifs et une organisation
qui démultiplie son temps de travail**

8 Etape 7 : Cultiver ses relations

8.1 Faire des rencontres motivantes

« Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage. »
Albert Schweitzer.

Être heureux, c'est bien. A bien considérer, c'est même la meilleure chose que l'on puisse faire pour soi, son entourage, et la société toute entière. Les gens heureux vivent en meilleure santé. Dans la vie économique, une entreprise a tout intérêt à ce que ses collaborateurs le soient : « Un travailleur (f/h) heureux est 2 fois moins malade, 6 fois moins absent, 9 fois plus loyal, 31 % plus productif, 55 % plus créatif. »²⁵

Le bonheur bénéficie également à nos proches, aussi bien à notre famille directe qu'à nos amis. Les relations sont apaisées. Le bonheur diminue le stress, par voie de conséquence, ... ou de cause. L'attention que l'on peut alors porter à ceux qui nous entourent est plus intense, sincère. Et bénéfique. Le bonheur pose les conditions qui permettent de se forger des remparts à l'empathie négative : éviter la colère, la critique, le jugement... toutes ces réactions qui nuisent aux relations et nous éloignent des autres.

Comment créer un cercle vertueux qui diminue les tensions entre les individus, créent des liens forts et les conditions d'une

²⁵ Études Harvard Business School, London Business School, MIT... et sondages Gallup cités sur le blog de L. Vanhée (<http://missphilomene.com>) et sur le site <http://www.happinessday.be>, consacré à la Journée internationale du bonheur décrétée par l'ONU le 20 mars de chaque année.

confiance mutuelle, sur lequel chacun peut se construire et avancer ?

Commençons par une réponse en trois lettres : ... Le don.

La mécanique du don.

La mécanique du don, et l'importance qu'il revêt dans les sociétés humaines, n'a été décrite et analysée que relativement récemment. Elle date de "L'essai sur le don" de Marcel Mauss en 1925. En 1950, Claude Lévy-Strauss relève que toute la mouvance structuraliste ou post structuraliste "trouve son origine dans la lecture de *l'Essai sur le don*"²⁶. La résonance de ce texte perdure encore aujourd'hui parmi les chercheurs et universitaires en sociologie, en anthropologie, mais encore si peu auprès du grand public.

Cette "mécanique" est encore loin d'être assimilée et exprimée dans nos cultures. Même si nous profitons de ses bienfaits au quotidien, nous subissons les conséquences malheureuses lorsque la mécanique n'est pas respectée.

Le don est une danse à 4 temps. . Les principes en sont simples : **Demander - Donner - Recevoir - Rendre**. Chacune de ces étapes, si elle est mal réalisée, rompt le cercle vertueux promis.

Pour illustrer le processus, Jean-Edouard Grésy et Alain Caillé décrivent, dans "La révolution du don", un match de football. Une équipe professionnelle et amateur se rencontrent. D'un côté, des joueurs expérimentés et très techniques, de l'autre, une équipe soudée... par le don. Que se passe-t-il ? A gauche du terrain, on tente les exploits personnels, on ne passe pas la balle au joueur bien placé, les consignes de l'entraîneur ne sont pas respectées.

²⁶ Alain Caillé, Jean-Edouard Grésy. "La Révolution du don. Le management repensé à la lumière de l'anthropologie." Le Seuil.

En face, l'attaquant fait des appels de balle qui sont entendus. Celui-ci se donne à fond pour répondre à la passe et la transformer. Lorsque l'équipe subit une attaque, les avants ne comptent pas leur effort pour remonter et aider les défenseurs. A force, l'équipe attrape des automatismes, une confiance telle, que la faute individuelle, ne peut plus être reprochée.

D'un côté la mécanique du don est appliquée : plus personne ne sait de qui il est redevable, et cela n'a plus d'importance, car des liens forts et une confiance inébranlable habite l'équipe.

Sur le papier, l'équipe professionnelle devait gagner. Mais face à ce bloc humain, rien n'est moins sûr.

Inutile de dire que quel que soit l'issue du match, l'équipe amateur aura passé un moment de bonheur aussi bien sportif qu'humain.

Pour beaucoup, donner sans contrepartie est suspect, parfois même pour les deux parties. "Trop bon, trop con". Lorsque l'on s'est fait avoir une fois, on n'est plus enclin à donner sans savoir ce qu'il va advenir.

Mais il s'agit de connaître le mécanisme du don, le suivre, pour profiter de toute sa puissance, pour se faire de nouvelles relations ou fortifier les anciennes.

1. Demander ... avec les formes

Demander n'est pas exiger. L'autre doit pouvoir refuser et garder toute la spontanéité du donateur. Donner sous la contrainte n'est pas un don. La mécanique est immédiatement rompue, au premier mouvement.

La majorité des demandes sont implicites : les coutumes suggèrent la remise de cadeaux pour Noël, un anniversaire, une fête de départ à la retraite....

On demande sans s'en rendre compte. La réciprocité semble naturelle. Par exemple, dans le jeu des invitations à dîner, on s'attend à être réinvité. Ne jamais l'être crée un précédent qui va nuire à la bonne relation des personnes. La demande implicite est alors un "rendre" qui n'est pas très clair.

Croire qu'une demande non formulée est évidente pour l'autre, et donc attendre plutôt que demander, est bien souvent la principale erreur commise dans l'initiation du don. Cela arrive lorsque les personnes se connaissent mal ou interprètent des signes de manière erronée.

Ceux qui savent donner, mais sont peu enclins à demander ont tendance à se sentir frustrés et exploités. Même lorsque l'on se connaît bien, on n'est jamais dans la tête de l'autre. Et par exemple si je considère avoir un comportement méritoire (pour une promotion par exemple), rien ne dit que cette idée sera partagée par l'autre partie.

2. Donner, "comme il faut"

Celui qui répond à une sollicitation et donne, peut avoir la crainte "de se faire avoir" : celui qui connaît ma bonté pourrait en profiter, à moins que je ne sois en pleine confiance.

Pour cela, il faut donc que la demande soit légitime et proportionnée. Le donateur pourra alors y répondre en respectant ces trois règles :

- **Donner sans retenir :**

Si l'on donne sans donner l'impression d'en avoir envie, presque en disant, "tu me le rendras quand tu auras fini", le don n'aura pas toute sa valeur. Peut-être va-t-il être perçu comme un prêt alors qu'il n'en était pas question dans la requête, ou peut-être que la personne qui va

recevoir se sentira déconsidérée. Les liens ne pourront alors se tisser entre les deux partenaires.

- **Donner sans condition comme gage de confiance :**

L'un de principaux bénéfices du don est la relation de confiance qu'il initie entre deux individus. Si la personne qui donne montre des signes de méfiance, même involontaires, alors l'acte, a contrario, sera perçu comme une défiance.

- **Ne pas écraser la personne qui reçoit par un don disproportionné :**

Inversement, si le don est disproportionné, comme par exemple, le don d'une voiture alors que la personne n'avait sollicité qu'un prêt, la personne qui recevra se sentira... très mal à l'aise : Elle se sentira dans une position d'infériorité et surtout, elle se retrouvera dans l'incapacité de rendre.

Qu'on le veuille ou non, lorsque l'on reçoit, on se sent redevable. C'est d'ailleurs une technique de vente très répandue. On vous offre un cadeau avant même de vous montrer le produit ou que vous manifestiez le moindre intérêt à l'offre du vendeur. Dans ce cas, le don n'est pas très sain et s'apparente à de la manipulation.

3. Recevoir avec gratitude

Ce moment ne semble pas le plus compliqué. Et pourtant il est le liant et le chaînon indispensable à tout le cycle.

C'est l'acte de reconnaissance. Il ne finalise pas le don. Pour que le processus entre dans une boucle infinie, il faudra passer par le "rendre". En revanche, il est primordial que la personne qui reçoit montre qu'il a bien conscience de la valeur du don et que bien sûr il l'accepte.

Souvenez-vous de l'enfant qui montre sa déception en ouvrant un cadeau en disant "je l'ai déjà"... Mauss souligne que refuser un don, c'est refuser d'être en dette, tout autant que manifester sa perception de la faible valeur.

Apprécier la valeur de l'objet du don fait également partie du processus qui établit un lien : se mettre à la place de l'autre, c'est précisément l'acte d'empathie qui rapproche les individus.

"Ne pas savoir recevoir, c'est profiter."²⁷

Ne pas célébrer le don, ni montrer sa reconnaissance est interprété comme de l'exploitation. C'est précisément ce que la personne qui donnait redoutait.

La première chose que l'on apprend quand on est enfant, c'est à dire merci. Inconsciemment, nous le savons, et pourtant... Qui n'a jamais négligé montrer sa reconnaissance à la réception d'un cadeau, voire a montré sa déception ?

4. Rendre, avec plaisir.

En recevant, nous avons accepté la dette. Charge à nous de rendre, et si possible avec éclat, pour montrer le bien fondé de l'ensemble du processus.

Bien rendre légitime les trois premières étape : la demande, le don, la réception.

C'est aussi l'étape qui relance un nouveau processus. Le donateur et demandeur se sentent légitime à échanger les rôles, voire le feront avec plaisir.

En conséquence, si la personne redevable ne se permet pas de rendre, elle se coupe de toute possibilité de refaire une autre demande. La chaîne est brisée.

²⁷ Alain Caillé, Jean-Edouard Grésy. "La Révolution du don. Le management repensé à la lumière de l'anthropologie." Le Seuil.

Rendre avec éclat consolide la confiance entre les individus, car l'objet du don pourra avoir des valeurs de plus en plus importante.

Enfin, au fil du temps, plus personne ne saura qui est redevable de qui ou de quoi. Demander devient aussi naturel pour soi que pour l'autre.

La confiance est un élément tellement confortable et essentiel pour se construire et aider les autres à se construire que l'on se demande comment et pourquoi le don est si peu décrit et correctement appliqué. Certes les mythes et nos histoires en sont remplis d'illustrations, mais jamais les 4 moments du don ne sont nommés.

Peut-être parce que les déconvenues et les frustrations ont rendu avec le temps le don suspect. Peut-être aussi à cause de la notion chrétienne de charité, qui place le don au coeur de la foi, dans un processus incomplet, car la charité est la transposition du don divin, qui ne peut-être que inconditionnel, absolu, désintéressé et... à sens unique.

J'ai relu le fameux livre de Dale Carnegie : "Comment se faire des amis", écrit dans les années 30. A la lumière de la mécanique du don, chacun de ses conseils, et méthodes se trouvent être une déclinaison du don ou d'un des moments du don.

Pour se faire des amis : initier la mécanique du don.

Le don propose une relation de confiance, crée des liens qui permettent des échanges profonds entre les hommes. Et peut-être même au delà, avec le vivant, en général.

Je pense en souriant à la relation qui se crée entre un maître et son chien. Je pense à l'affection et la confiance que lui témoigne la bête en échange des soins prodigués.

Plus largement, je pense au comportement de l'homme avec son environnement. Que rend l'homme en échange de tous ses prélèvements ? Comment remercie-t-il ? Ca n'a sans doute rien à voir. C'est juste un parallèle. Et pourtant. La planète semble montrer quelques signes de lassitude vis-à-vis de notre comportement. Peut-être devrions-nous reconsidérer notre comportement à travers le prisme du don.

En tout cas, pour se faire des amis, proposons notre aide, offrons un verre, quelques minutes de notre temps... et observons ce qu'il se passe.

Nous pourrions être surpris de rencontrer d'apprécier des personnes que rien ne prédestine.

Etape 7

Le premier facteur de bonheur est la qualité des liens aux autres

Cultivez vos relations à travers la prise de conscience du pouvoir du don

9 Etape 8 : Elargir sa zone de confort, se révéler à l'existence

La zone de confort est le socle sur lequel nous nous construisons. C'est aussi cet ensemble d'habitudes dont on n'ose sortir de peur du regard des autres, de l'inconnu, de l'échec, de faire moins bien. Spontanément nous nous y cloisonnons. Et pourtant, nous avons beaucoup à gagner à l'élargir.

"La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent." - **Albert Einstein.**

"Il y a tant de gens qui ne sont pas heureux et qui, pourtant, ne prendront pas l'initiative de changer leur situation parce qu'ils sont conditionnés à vivre dans la sécurité, le conformisme, toutes choses qui semblent apporter la paix de l'esprit, mais rien n'est plus nuisible à l'esprit aventureux d'un homme qu'un avenir assuré." - **Jon Krakauer ; Into the wild** -

9.1 La zone de confort : confiance et efficacité

La zone de confort est d'abord le socle qui nous permet d'avoir suffisamment confiance pour agir dans la vie.

Par exemple, ma langue maternelle est un savoir dont je n'ai même plus conscience. Parler une langue étrangère demande un effort d'apprentissage et oblige à s'exposer au jugement de l'autre. La pratiquer nécessite donc de sortir de sa zone de confort.

Dans notre quotidien, les habitudes prennent aussi le dessus pour des raisons d'efficacité.

Des recherches récentes ont montré que l'effort nécessaire à mobiliser sa volonté ou la prise de décisions n'est pas le même tout au long de la journée. Notre volonté est comme un muscle et donc il se fatigue. Mais, comme tout muscle, on peut l'entraîner et le rendre plus endurant.²⁸

Il est donc beaucoup plus simple quand on multiplie les tâches de ne pas trop penser à ce que l'on fait, de ritualiser les actions qui se répètent. De vivre en "pilote automatique".

Cela demande moins d'effort, et le risque d'avoir un retour négatif, voire un échec, est donc bien amoindrie.

La zone de confort est donc à la fois ce noyau dont on tire la confiance en soi, mais aussi, le coussin qui nous retient dans nos habitudes : pas d'exposition donc pas de risque, mais aussi, pas d'amélioration possible.

9.2 La zone de confort du point de vue du bonheur

Lorsque nous avons l'impression que tout va bien dans le meilleur des mondes, nous pouvons être satisfait de notre existence. Mais avouons-le, ce n'est pas la situation la plus répandue. Peut-on alors être heureux en se cloisonnant à ses habitudes ?

Pourquoi pas ? Mais, remarquons tout de même que le développement de l'humanité est lié à sa volonté d'accéder à plus de confort (sécurité, nourriture, santé...) Et pour y parvenir, elle n'a pas dû se contenter de son état.

²⁸ voir les livres *The Willpower Instinct* de Kelly McGonigal & *Le pouvoir de la volonté : La nouvelle science du self-control*, Roy F. Baumeister

9.3 L'herbe est plus verte ailleurs.

Certes, reconnaître ce que l'on possède déjà est source de bonheur. Mais expérimenter pour essayer d'avoir un peu mieux l'est aussi.

Voici donc une première raison à sortir de sa fameuse zone de confort : répondre à la curiosité et au désir.

Élargir...

Sortir de sa zone de confort a pour conséquence directe d'augmenter nos connaissances et notre expérience. C'est prendre le risque d'un mieux, avec, en regard, la peur de ne pas réussir, d'être ridicule, voire pire, de tout perdre.

Mais notre cerveau a tendance à grossir les risques par "mesure de sécurité" et à les surestimer.

En prenant l'habitude de sortir de sa zone de confort, on accède peu à peu à une meilleure estimation des conséquences de ses actes. L'expérience donne en effet la capacité de mieux évaluer leurs conséquences, positives et négatives.

L'exploration de ces "terres inconnues" permet de les assimiler. Et même si l'objectif fixé n'est pas atteint, essayer, c'est déjà apprendre quelque chose dont on pourra se resservir.

Imaginer le moment d'après, la fierté et la joie que l'on peut tirer de l'exploration de ces nouveaux territoires, est une motivation supplémentaire à aller voir ailleurs la couleur de l'herbe.

"Il vaut mieux avoir des remords que des regrets"

Sur le moment, sauter le pas nécessite soit un effort, soit une part d'inconscience. Ce n'est en aucun cas quelque chose d'évident. Tout comme la volonté, cela peut se travailler.

Toujours plus haut, toujours plus loin, toujours plus fort... Pour certains, repousser ses limites devient une sorte de drogue. Si bien que plus on ose, plus il nous sera facile d'oser !

Le plus simple est de commencer par de petits challenges. Et pour leur donner plus d'intérêts, choisir des challenges qui permettent de se rapprocher, même indirectement, des objectifs que l'on s'est fixés. [\[voir article la mission de vie\]](#)

Commençons par quelques pratiques simples :

- changer son chemin pour aller au travail,
- changer ses marques favorites, essayer le "sans marque"
- écouter de nouvelles musiques (essayer l'app Radioooo)²⁹
- écouter des podcasts sur des sujets inconnus
- partir en voyage sans tout prévoir
- planifier une journée découverte (visite de sa région, rentrer dans des endroits inconnus)
- ...

9.4 jours pour essayer

²⁹Choisissez un pays sur la carte du monde, choisissez une décennie de 1900 à aujourd'hui et laissez-vous emporter par la plus belle sélection musicale de la planète.

<https://apps.apple.com/fr/app/radiooooo/id893151807>

Une autre méthode consiste à essayer quelque chose pendant 30 jours. C'est le temps qui est nécessaire pour intégrer une nouvelle habitude.

Exemple : faire du sport.

Pendant 30 jours (c'est une durée à la fois raisonnable, et en même temps plutôt longue et engageante), je vais courir 2 fois par semaine, 1 fois le samedi matin de 10h à 11h et 1 fois le mercredi soir à 18h.

Peu à peu, notre corps, notre cerveau, nos ressentis s'habituent à faire des efforts parce que les défis sont toujours plus élevés. Aller vers des zones que l'on redoute devient un jeu. Et l'expérience acquise permet de mieux mesurer les risques. Souvenez-vous, par défaut, notre cerveau les surestime. C'est souvent l'origine des phobies : une mauvaise estimation des conséquences. La première expérience s'est mal passée, et au lieu de la retenter à un moindre niveau, et recommencer à progresser, le cerveau se fige. C'est "niet".

Les efforts qui se concrétisent par des succès sont une source de bonheur

Peu à peu, notre plafond de verre se fissure. Nos potentialités se révèlent et deviennent des réalités. On se rend compte que l'on est un peu plus que ce que l'on pense. Ce chemin vers soi-même est très gratifiant.

Les peurs s'éloignent : un timide aura moins d'effort à fournir pour prendre la parole ou aborder un inconnu. Celui qui se sent illégitime acquiert de nouvelles connaissances et ne craindra plus le regard de l'autre

9.5 Les 8 raisons qui motivent à sortir de sa zone de confort.

Peu à peu, on se donne les moyens de ne plus craindre l'inconnu, de satisfaire sa soif de connaissance et bien entendu, de se rapprocher du bonheur personnel. Et ainsi :

1. d'avoir davantage confiance en soi
2. de vivre des choses qui sont excitantes, plutôt que d'être enfermé dans ses peurs,
3. d'améliorer ses connaissances et démultiplier sa créativité,
4. d'avoir plus d'ambition,
5. de faciliter le contact aux autres,
6. de devenir inspirant,
7. de gagner en indépendance
8. et d'être celui qui ose plutôt que celui qui subit.

Toutes les expériences acquises diminuent nos peurs. On discerne alors mieux notre environnement, le regard et les réactions des autres.

En conclusion :

En testant et en agissant malgré tout ce que l'on redoute, on incorpore dans sa "zone de confort" ce qui était encore l'inconnu. Cela permet de ne plus craindre cette peur qui nous coupe de la réalité, du présent, en nous submergeant d'émotions. Peu à peu, on retrouve de l'aisance et toutes nos capacités.

Commencer par de petits défis, pour s'habituer à l'inconnu. Puis, comme la sensation de progression de ses mini-conquêtes est très gratifiante, on pourra s'appuyer sur ces zone de confort nouvellement acquises pour explorer de nouveaux territoires.

Les efforts qui se concrétisent par des succès sont une source de bonheur, et par les compétences et l'expérience acquises, sources de liberté.

Etape 8

Essayez Essayez Essayez

Faites chaque jour quelque chose que vous redoutez.

10 Conclusion

Bravo, vous avez lu ce petit livre en entier ! C'est un premier pas. C'est le premier pas que je n'ai pas eu l'occasion de faire... avant la quarantaine.

Est-ce que c'est un chemin simple et facile ? Tout dépend de sa motivation. Mais je peux vous garantir que mettre en application cette série d'actions a changé ma vie.

Je me sens en meilleure santé, suis heureux de me lever le matin. Je me réjouis de ce qui va arriver. Je me sens plus fort pour vivre, relever les défis.

Quels que soient ses projets, il s'agit toujours d'effectuer un voyage vers soi-même : reconnaître ce que l'on aime, avec qui on veut être, ce que l'on veut devenir ou vivre, partager. Tisser les liens profonds avec les autres.

Parfois, il suffit juste de reconnaître que l'on est heureux. S'avouer que l'on est heureux tel que l'on est, et non pas tel que l'on imagine en plaquant un modèle qui au final ne nous conviendrait pas.

Encore faut-il être suffisamment honnête et reconnaître la situation dans laquelle on se trouve. Et agir. Faire le premier pas.

J'espère que cet ouvrage a contribué à vous aider.

Pour ma part, je vais poursuivre sur cette voie et continuer à chercher ce que l'on ne nous apprend pas : comment être libre et heureux.

A lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de *l'offrir en cadeau* à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Olivier Roland comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <https://www.vivre-libre-et-heureux.fr>.

« J'ai décidé de vivre libre et heureux, et vous ? » par Geoffrey Gouverneur est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à <https://www.vivre-libre-et-heureux.fr/contact/>.