



## 10 commandements

et

5 astuces

pour être heureux



**"Le bonheur est une disposition de l'esprit"**

Louise de Vilmorin.

Sénèque a dit :

**"Si vous voulez être heureux, soyez-le par vous-même"**

**"Pour être heureux, il faut d'abord être content de soi, et si possible, contenter les autres"**

Citation de Joseph Droz : Essai sur l'art d'être heureux (1806)

**"Fort peu de gens ont le courage d'oser être heureux"**

Citation de Mademoiselle de Sommeville : Doutes sur différentes opinions reçues dans la société (1782)

**"La condition première pour être heureux dans la vie,  
c'est d'accepter d'être ce que nous sommes"**

Citation de Arthur Schopenhauer ; Aphorismes sur la sagesse dans la vie (1886)

**"Tout le monde n'a pas la faculté d'être heureux."**

Citation de Prosper Mérimée ; Une correspondance inédite (1897)

### C 1 - Faire la paix avec vous-même

Au lieu de vous focaliser sur vos défauts,  
vos manques  
et vos faiblesses,

admirez aussi vos qualités  
et vos richesses.



### C 2 - Semer le bonheur autour de vous

Mettez votre énergie  
au profit des autres :

- votre famille,
- vos amis,
- mais aussi ceux qui, moins bien lotis, ont besoin de soutien.

### C 3 - Accepter vos humeurs

Acceptez ces variations de votre moral comme un phénomène naturel.

Admettez que vos proches, eux aussi, puissent être de mauvaise humeur.



### C 4 – Reconnaître sa chance

Acceptez votre chance

( vous avez un mari, des enfants, des parents, des amis, un travail, un logement, une bonne santé ),

et provoquez-la sans douter d'elle.

### C 5 - Éviter le catastrophisme

Après un bilan honnête :

- les choses sont-elles si terribles ?
- est-ce la fin du monde ?

Vous constaterez que tout n'est pas si épouvantable que ça.



### C 6 - Écouter les autres

L'empathie

( faculté de comprendre et connaître les autres en s'identifiant à eux ),

facilitera vos relations et votre regard sur la vie.

### C 7 - Créer la fête

Ne pas rater pas un bon moment.

Ne pas s'enfermer pas dans le rythme monotone des journées.

Cultiver nos amitiés.

Partir à la rencontre des autres.

Établir des liens nouveaux.



### C 8 - Réconciliez-vous avec votre passé

Cette démarche adulte est essentielle pour partir d'un bon pied vers le bonheur.

Se mettre à jour de son passé, laisser de côté les ressentiments et vieilles rancunes, accepter ce qui ne peut être changé, digérer les histoires familiales, les séparations, les deuils.

### C 9 - Trouver un sens à votre vie

Réfléchir un peu à soi-même, à ses valeurs personnelles (le travail, l'amour, la famille...), pour préparer nos objectifs et ..... les réaliser.



### C 10 - Préserver sa liberté

Pour se sentir bien avec les autres, il faut ne pas se laisser enfermer par leurs désirs, mais savoir leur dire non, exprimer ses sentiments, ses envies et ses besoins.

Le texte des 10 commandements ci-dessus est tiré du livre :

Les 10 commandements du bonheur et de la bonne santé  
Claude de Milleville,  
Éditions Solar



*Vous avez envie d'être heureux?*

*Voici cinq astuces pour y arriver.*

#### A 1. Marchez comme si vous étiez dans une pub :

Ce que vous faites influe sur ce que vous ressentez. Les chercheurs ont constaté que les personnes qui marchent à grandes enjambées (grandes foulées, balancement des bras) pendant trois minutes se sentent "vraiment plus heureux" que ceux qui marchent en traînant des pieds (petits pas, épaules courbées, visage baissé).



#### A 2. Faites comme si rien ne s'était jamais passé.

Penser sans arrêt que si on avait agi différemment par le passé, on serait plus heureux aujourd'hui, est très néfaste.

Penser au moment ou à la façon dont on profitera mieux de la vie, nous empêche d'être heureux.

### A 3. Donnez pour s'aider soi-même.

La générosité vous aide à vous épanouir et non à échouer - même dans les situations les plus difficiles.

Des chercheurs de la Harvard Business School, de l'université de Colombie Britannique et de l'université de Liège ont ainsi établi qu'acheter quelque chose pour quelqu'un d'autre - du moment que cela ne dépasse pas une fourchette raisonnable de 3 à 15 euros - vous rend plus heureux qu'acheter la même chose pour vous-même.



### A 4. Murmurez dans le noir.

Établissez une liste de tout ce que vous aimez.

Si vous faites partie des gens qui font des listes, soyez conscient que votre conjoint pourra s'inquiéter un peu de vous entendre murmurer dans le noir :

"lait goût noisette en illimité. Gentil patron....."

### A 5. Laisser tomber la pensée "smiley"

Certaines personnes jouent pour gagner.

D'autres jouent pour ne pas perdre.

Et vous, vous êtes dans laquelle de ces deux catégories ?

Si vous optez pour jouer la carte du « je suis optimiste » alors que votre logique de vie est d'être constamment « pessimiste », vous allez perdre.

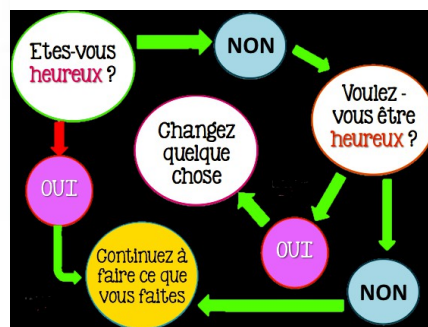
Ne jouer pas votre vie sur une réponse pour revenir en 2<sup>e</sup> semaine à un jeu télé.

Soyez vous-même. Vous avez le droit d'être pessimiste.



J'ai décidé d'être heureux  
parce que c'est bon  
pour la santé.

Voltaire



Il faudrait essayer d'être  
**heureux,**  
ne serait-ce que pour donner  
**l'exemple.**  
Jacques Prévert