



Ne différez pas votre bonheur

Dans l'épisode d'aujourd'hui, on va voir pourquoi il est indispensable d'être heureux dès aujourd'hui et de ne pas attendre demain.

Bonjour à tous, merci de me rejoindre dans cette nouvelle vidéo de Pas-de-stress. Et comme je vous le disais en introduction, le sujet qu'on va aborder aujourd'hui, c'est un sujet super important qui est le bonheur. Important, vague et certainement assez difficile à atteindre, tout du moins pour de nombreuses personnes, et le but de cette vidéo est simple : c'est juste essayer de vous faire prendre conscience du fait que le bonheur, ça se mérite aujourd'hui. Je vais vous donner quelques exemples personnels qui vous permettront peut-être de mieux comprendre ce que j'entends par-là.

Dans mon livre digital [Les quatre pilules pour une vie riche et sans stress](#), je vous parlais dans un des chapitres de ce que les Américains appellent *the arrival fallacy*. C'est le fait de toujours penser : « Je serai heureux plus tard. » Là, je fais plein d'efforts, je stresse, je ne suis pas bien mais, dès que j'aurai atteint quelque chose, je serai heureux. Je vous donne un exemple simple tiré de ma vie personnel. Quand j'étais à l'école d'ingénieur, je me disais : « Bon, là, je travaille dur, je prends peu de temps pour vraiment me reposer mais quand je vais travailler, j'aurai un emploi, j'aurai mon appartement, j'aurai mon salaire, j'aurai mon argent et là, je serai heureux. » Quand j'ai eu mon premier job en tant qu'ingénieur avec un très bon salaire, j'étais en Autriche, j'étais avec ma femme ; on avait notre appartement, on voyageait tous weekends. Je me disais : « Ah, si seulement je pouvais être promu dans l'entreprise pour gagner un peu plus d'argent, avoir un peu plus de responsabilités, prendre plus de plaisir au travail, là ce serait super et c'est seulement à ce moment-là où je serai vraiment heureux. » Ensuite, j'ai eu promotion, j'ai gagné plus d'argent, je gérais une équipe de personnes, j'avais plus de responsabilités, j'étais chef de projet et je n'étais toujours pas heureux – ou [du moins] je n'étais pas toujours pas heureux au point de me dire : « Je suis heureux, je suis tranquille, je ne veux plus rien. »

Et tout ça, c'est tout à fait normal. En fait, on est des créatures qui ont dans leur ADN la volonté de faire mieux, d'atteindre mieux, de se développer parce que les espèces qui ne se développent, qui ne cherchent pas à aller plus loin sont des espèces en danger. Nous, dans notre ADN, on a ça qui est gravé – ça dépend bien sûr des personnes ; il y en a qui ont plus cette tendance que d'autres – et on cherche à toujours vouloir plus, pas forcément plus d'argent, mais, toujours vouloir autre chose, toujours vouloir aller plus loin. Donc, ce n'est pas un problème en soi ; c'est bien d'être ambitieux, c'est bien de voir plus loin, c'est bien de vouloir se développer, c'est bien de lire des livres pour en apprendre plus, pour vouloir évoluer, pour vouloir croître, pour vouloir se développer en tant qu'individu. Tout ça, c'est absolument très bien et ce n'est absolument pas ce que je critique dans cette vidéo, seulement, il faut savoir se dire : « Je suis déjà heureux. Certes, j'aspire à autre chose ; certes, j'aspire à faire plus, j'aspire à me développer, j'aspire à faire en sorte que ma famille



vive dans de meilleures conditions dans le futur mais, je suis déjà heureux ; j'ai déjà tout ce qu'il me faut pour être heureux et j'ai déjà tout ce qui est nécessaire au fait que ma famille et moi-même soyons heureux. »

Et le meilleur outil que j'utilise – j'en ai déjà parlé – c'est mon journal. J'ai fait deux vidéos sur le sujet que vous pourrez revoir mais, c'est, pour moi, l'outil le plus puissant et le plus simple à utiliser pour se remémorer du fait que la situation dans laquelle vous êtes est déjà une situation confortable et que vous êtes déjà heureux. Je vous en ai parlé : dans mon journal, j'écris chaque jour trois choses pour lesquelles j'exprime de la gratitude. On en avait parlé et c'est pour ça que je vous recommande vraiment de regarder ces vidéos sur mon journal (et je mettrai un lien dessus). Ça peut aller de « je suis heureux que ma famille soit en bonne santé au sens large », « je suis heureux de mon travail parce que je travaille en exerçant ma passion », « je suis heureux d'avoir obtenu un service d'une personne », « je suis heureux qu'on m'ait fait un sourire », « je suis heureux qu'on m'ait reconnu dans un restaurant » – ce qui m'est arrivé ce weekend en tant que créateur de Français Authentique –, « je suis heureux de ... », « je suis heureux de ... » Et le fait de tous les jours lister ces choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude, eh bien, déjà, ça vous permet vous-même d'être heureux ; ça vous donne une vue d'ensemble ou perspective et ça vous permet, de façon consciente de ne pas vous concentrer sur ce que vous n'avez pas mais de vous concentrer sur ce que vous avez.

Essayez de faire cela et je vous recommande vraiment d'avoir un petit journal dans lequel vous écrivez cela tous les jours parce que dans la journée quand vous êtes trop stressé et avez trop de choses à faire, c'est facile d'oublier toutes ces petites choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude. Donc, on a tendance à être masqué, à être stress et à se dire finalement : « J'en ai marre de tout ça, j'aspire à autre chose et je serai heureux plus tard quand toutes ces choses-là seront réglées. » Donc, c'est pour ça qu'il est vraiment très important d'avoir votre journal qui vous permet de vous souvenir que finalement, vous êtes déjà heureux, que vous êtes une personne chanceuse, que les fondamentaux sont là, que votre famille est en bonne santé, etc. et de vraiment vous rappelez au quotidien que votre vie est déjà bonne et que ça ne sert à rien de toujours vouloir plus, de toujours vouloir essayer de pousser ou repousser le bonheur à plus tard.

Bien sûr, j'imagine déjà certains commentaires qui vont suivre cette vidéo – vous pouvez commenter sur Facebook comme d'habitude – et qui vont me dire : « Oui, mais toi Johan, t'as aucune raison de te plaindre ; t'as de la chance, t'as un bon job, tout va bien chez toi mais, nous, on vit dans un pays où il y a la guerre ; nous, on a un problème familiale, problème de maladie, etc. » Eh oui, je suis d'accord avec vous ; j'ai la chance actuellement de ne pas avoir de gros soucis – j'ai, comme tout le monde, de petits soucis – mais, je n'ai pas de drames dans ma vie mais, je pense, malgré tout, que c'est la même chose : si vous avez un drame dans votre vie, le fait de focaliser toute votre énergie sur ce drame, ça ne vous



rendra pas heureux alors que si vous vous rendez compte de toutes les choses que vous avez en plus, toutes les choses que vous avez, si vous vous focalisez sur ce que vous avez au lieu de ce drame, eh bien, forcément, ça améliorera votre situation.

Et il y avait une citation – je ne sais plus de qui c'est – dans le livre de Dale Carnegie dont je vous parle souvent : comment vaincre votre stress et vos soucis et c'était... Je ne sais plus exactement mais, la citation, c'était : « J'étais malheureux de mes chaussures parce qu'elles ne me plaisaient pas jusqu'à ce que je rencontre une personne qui n'avait pas de jambes parce qu'elle était amputée. » Voyez-vous ? Je ne sais plus si c'est la citation exacte mais, en gros, il y a toujours quelqu'un qui est dans une situation pire que la nôtre et ça ne sert à rien de s'apitoyer sur son sort. Même si vous n'êtes pas bien parce qu'il y a une chose qui vous stresse ou qui n'est pas bien, essayez quand même de vous rabattre sur les points qui sont positifs dans votre vie parce qu'il y en a forcément ; il y a forcément des choses positives même si vous avez une vie qui n'est pas forcément toute rose. S'il y a des points dramatiques dans votre vie, focalisez-vous sur le positif, exprimez de la gratitude pour tout ce qui est positif.

Accordez-vous cela, ne décalez pas le moment dans lequel vous serez heureux. Focalisez-vous dès aujourd'hui, dès demain, dès après-demain tous les jours de votre vie sur les points positifs, sur les choses que vous avez déjà. Eprenez de la gratitude à l'égard de tout ça ; tenez un petit journal qui vous permet de lister toutes les choses pour lesquelles vous exprimez de la gratitude ; soyez ambitieux. Il ne s'agit pas de dire : « J'ai de la gratitude pour tout et je ne me développe pas. » Soyez ambitieux mais soyez conscients de vos chances et de vos réussites.

Comme d'habitude, je serai heureux d'en discuter avec vous sur [la page Facebook de Français Authentique Pas-de-stress](#). Même si vous regardez cette vidéo sur YouTube, allez sur la page Facebook [Français Authentique](#) de Pas-de-stress pour en discuter avec la communauté et pour en discuter avec moi. J'espère que cette vidéo vous a plus et je vous dis à très bientôt pour une autre vidéo de Pas-de-stress.

[Et au fait, depuis que je travaille à 100% pour Pas-de-stress et Français Authentique, depuis que je travaille à 100% pour vous, pour vous servir, je n'éprouve absolument aucune envie de faire autre chose parce que j'aime servir les communautés Pas-de-stress et Français Authentique. Merci !]