

Comment être heureux

Salut, merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de développement personnel et aujourd'hui, on va s'attaquer à un sujet super important qui est le bonheur. Moi, j'aime réfléchir à la fin de l'année comme c'est le cas actuellement, réfléchir un petit peu aux choses importantes, à la direction que prend ma vie, à mes différents projets, aux choses que j'apprends, les langues que j'apprends, etc. Vraiment tout : les projets, les objectifs, mon développement personnel, mes routines, donc, repenser à toutes les choses qui composent mon quotidien. Et quand on y réfléchit vraiment de plus près, on se dit que tout ça, ça n'a qu'une seule utilité en fait. C'est de nous rendre heureux, de faire en sorte qu'on vive une belle vie, qu'on ait une vie qui nous plaise sinon ça n'a pas de sens. Pas de sens d'avoir des projets, pas de sens d'apprendre des choses, pas de sens d'avoir une vision, pas de sens d'avoir des objectifs si on n'est pas heureux. Ça devrait être l'objectif numéro 1.

Et on fait, dans nos sociétés actuelles, à mon avis, deux grosses erreurs. Quand je dis « on », je me place également dans ceux qui font ou qui ont fait ces erreurs, mais j'essaye de les combattre un maximum. Les deux grandes erreurs de nos sociétés, la première, c'est qu'on cherche le bonheur à l'extérieur, on se dit : « Si j'ai un nouveau smartphone, je serai content ; si j'ai une nouvelle voiture, je serai content ou alors, je serai heureux si j'ai une belle maison. » Ça, c'est la première erreur, on va expliquer après pourquoi ce sont des grosses erreurs.

Et la deuxième erreur en ce qui concerne le bonheur dans nos sociétés actuelles, c'est qu'on le remet à plus tard. Quand on est en train d'étudier, on se dit : « Quand j'aurai le BAC, je serai à l'université, je serai heureux. » Ensuite, quand on est à l'université, on se dit : « Quand j'aurai un nouveau job, quand j'aurai un bon job, mon job à moi, je serai heureux. » Ensuite, on dit : « Quand j'aurai une famille, je serai heureux. » Donc, on a tendance à repousser le bonheur à plus tard et ça, ce sont deux erreurs fondamentales. Ce sont deux erreurs fondamentales et massives que font beaucoup de gens puisque le bonheur ne peut pas venir de l'extérieur. Un smartphone, une maison, une voiture, toutes les choses matérielles ne nous rendent pas heureux. Ce ne sont pas toutes ces choses matérielles qui peuvent nous rendre heureux, ce ne sont pas les choses extérieures qui peuvent nous rendre heureux. La preuve en est que dès qu'on a ce smartphone, on est content au début, mais au bout de quelques jours, on n'y pense même plus et au bout de d'une semaine ou deux semaines, c'est comme si on ne l'avait jamais eu et jamais espéré et on est déjà en train de penser au futur.

Pareil pour la voiture, pareil pour la maison, pareil pour plein de choses. J'ai terminé le livre Homo Sapiens de Yuval Noah Harari que je vous recommande – vous pouvez le lire dans votre langue, il a été traduit dans plein de langues – et à la fin de ce livre, il nous explique un peu que finalement, le bonheur n'est jamais matériel et que nos grands ancêtres, il y a des

milliers d'années avaient certainement – on n'en est pas sûr – le même niveau de bonheur que nous. Je pense que le bonheur ne peut pas être extérieur, il doit venir de l'intérieur et je vais partager avec vous dans un instant une technique, une astuce toute simple à faire pour vraiment que le bonheur vienne de l'intérieur.

La deuxième erreur monumentale et terrible qu'on fait en ce qui concerne le bonheur et qui est de remettre à plus tard, quand on fait ça, on oublie que la vie est courte. Je parle souvent d'un des slogans des philosophes stoïciens il y a 2000-2500 ans qui est "memento mori" : souviens-toi que tu vas mourir. Parfois, en discutant avec des amis, on se dit : « Comment tu réagirais si tu apprenais que tu allais mourir parce que tu as une maladie très grave ? On t'annonce demain que tu as un cancer : quelle serait ta réaction ? » On aime se poser ces questions pour voir comment chacun réagirait. La question a lieu d'être parce qu'on a déjà ce diagnostic, on sait qu'on va mourir, on sait qu'on va tous mourir et ce n'est pas être pessimiste que de le dire, c'est d'être réaliste. La vie est faite comme ça, nos corps sont faits comme ça. Nous allons tous mourir, on est tous condamné, comme si on avait un cancer, on est tous condamné. Certains mourront dans cinquante ans, d'autres dans trente ans, dans dix ans, dans six mois, demain, peu importe, mais nous allons tous mourir. Nous sommes condamnés à mourir, donc, il faut être heureux aujourd'hui et ne pas repousser le bonheur à plus tard. Ça ne rime à rien puisque peut-être demain, on ne sera plus là, donc, il faut être heureux aujourd'hui.

Vous allez me dire : « Tout ça, c'est bien beau, Johan, mais c'est théorique de dire que le bonheur se résume à ça, qu'il faut être heureux maintenant, le bonheur vient de l'intérieur. C'est théorique et ça fait un petit peu cliché de dire ça. » C'est la vérité et je vais vous donner maintenant un conseil pour réussir à être heureux maintenant et heureux sans être en attente de quelque chose qui vient de l'extérieur.

C'est une chose qu'on retrouve partout, dans tous les livres de développement personnel. J'en ai lu beaucoup et on a toujours une référence à ça. C'est d'éprouver de la gratitude, c'est-à-dire reconnaître des choses qu'on a déjà et qui sont bonnes. Je pense vraiment que quelle que soit notre situation, on a ce genre de choses. On a des choses positives, des choses belles qui nous sont arrivées et qu'on peut revoir et sur lesquelles on peut méditer un peu pour nous dire que finalement, on peut être heureux. C'est un exercice que je vous recommande de faire chaque jour. Vous pouvez utiliser le début de l'année pour vous motiver à le faire. C'est prendre un livre ou un cahier, prendre ce que vous voulez et d'écrire chaque jour une à trois choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude, dont vous vous estimez chanceux, vous vous estimez chanceux d'avoir ces choses, vous vous estimez heureux d'avoir ces choses.

C'est un exercice personnel à faire et ça peut être des choses qui sont générales. Par exemple, je suis heureux de vivre dans un pays où il n'y a pas la guerre ; je suis heureux de manger à ma faim, de boire à ma faim ; je suis heureux d'avoir un toit, je suis heureux d'avoir

une famille en bonne santé, je suis heureux du système scolaire en France pour mes enfants. Ça peut être des choses très générales ou des choses un peu plus spécifiques. Par exemple, je suis heureux d'avoir un ami, j'ai un ami allemand qui vient de me rendre visite ce weekend. J'éprouve de la gratitude et je marque ça dans mon journal. Je suis heureux d'avoir cet ami. Je suis heureux d'avoir lu ce livre, un des livres, je vais me concentrer sur un des livres. Je suis heureux qu'on m'ait rendu un service, je suis heureux d'avoir des amis dans mon village, je suis heureux de vivre dans ma maison ou vous êtes heureux de vivre dans votre appartement.

Vous voyez, c'est prendre en compte un petit peu toutes les belles choses qui nous arrivent parce que quand on compte les choses positives qu'on a maintenant, pas qu'on aura demain, on compte les choses positives qu'on a maintenant, on arrête de chercher à l'extérieur et on arrête de repousser notre bonheur. Cet exercice de gratitude, le fait d'exprimer sa gratitude, ça vous permet d'être heureux maintenant, de façon centrée sans chercher des choses à l'extérieur.

C'est tout pour aujourd'hui. Soyez heureux ici, maintenant ; éprouvez de la gratitude. Merci d'avoir regardé cette vidéo. Si elle vous a plus, laissez un petit j'aime comme d'habitude. J'éprouve beaucoup de gratitude moi-même pour les gens qui suivent Français Authentique et il m'arrive de l'écrire dans mon journal lors de mes séances quotidiennes de gratitude. Donc, merci pour tout ça. Je vous souhaite à tous de passer d'excellentes fêtes de fin d'année.

Quelle que soit votre religion, quelle que soit votre culture, quel que soit l'endroit dans lequel vous vivez, bonnes fêtes de fin d'année et on se revoit très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !