

La meilleure façon d'être heureux

Le sujet d'aujourd'hui, il sort largement de l'apprentissage des langues, mais il est, à mon sens, super important. A quoi bon apprendre une langue si on n'est pas heureux dans sa vie ? Et rassurez-vous, je ne vais pas entrer dans quelque chose de superficiel ou naïf ; tout le monde est beau, tout le monde est gentil, il faut s'aimer, il faut être heureux ; ce n'est pas du tout le but aujourd'hui. Il est tout à fait clair qu'il y a dans toutes les vies des problèmes, des difficultés, des choses à régler, mais je voudrais partager avec vous trois astuces que j'utilise en permanence pour être plus heureux.

Un des problèmes qu'on a tous : c'est qu'on repousse le bonheur. On se dit : « Quand tel événement ou telle chose sera arrivé, je serai heureux (ou heureuse) ; quand j'aurai plus d'argent, je serai heureux ; quand j'aurai appris le français, je serai plus heureux ; quand j'aurai trouvé un mari ou une femme, je serai plus heureux. » Et quand on atteint cet objectif, on trouve autre chose, une autre excuse pour ne pas être heureux et pour dire : « Quand j'aurai atteint cette nouvelle chose, ce nouveau rêve, je serai heureux. »

J'ai connu ça personnellement. En sortant de l'école, je me suis dit : « Quand je trouverai un bon job, je serai heureux. » Je me disais : « Quand je quitterai ce job pour travailler pour moi, je serai heureux. Quand j'aurai acheté ma maison, je serai heureux. Quand j'aurai fini ce gros projet pour Français Authentique, je serai heureux. » On repousse tous un petit peu notre bonheur. Notre cerveau est comme ça, c'est tout à fait logique. Notre cerveau, lui, il cherche toujours ce qui ne va pas, ce qui est négatif, ce qui pourrait nous mettre en danger. C'est comme ça qu'il a été construit au fur et à mesure de l'évolution : il scanne ce qui ne va pas autour de nous et il se focalise dessus. A l'époque, c'était pour nous permettre de survivre dans un environnement hostile et aujourd'hui, si on ne fait pas attention, eh bien, il nous empêche d'être heureux alors qu'on l'a bien mérité. Mais, il y a des solutions.

Mon conseil 1, c'est de pratiquer la gratitude. Chaque jour, j'écris dans mon journal trois choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude. Ça peut être le fait d'avoir une famille, que tout le monde est en bonne santé, d'avoir une belle maison, d'avoir des membres de Français Authentique qui me suivent, de vivre à une époque où on peut s'acheter des livres, où on peut regarder des vidéos YouTube, etc. Je me focalise sur ce qui va et quand on éprouve de la gratitude, impossible d'être malheureux. Ce que je fais également, c'est que je me dis qu'il y en a qui ont beaucoup moins que moi et qui sont heureux.

Le conseil n°2, c'est de travailler sur ses pensées. J'ai partagé sur Facebook une citation qui me plaît beaucoup de Lao Tsu : « Si vous êtes dépressif, vous vivez dans le passé. Si vous êtes anxieux, vous vivez dans le futur. Si vous êtes en paix, vous vivez au présent. » Et l'idée, ce n'est pas de chasser toutes ses pensées, ce n'est pas de se dire : « Ah, je pense au

passé, ce n'est pas bien ! Je pense au futur, ce n'est pas bien ! Faut chasser ça ! » C'est juste de s'imaginer que les pensées, elles sont là et passent comme des nuages devant nous et c'est à nous de choisir si on se focalise dessus ou pas. Moi, j'aime prendre l'analogie d'un restaurant de sushis. Vous avez des plats qui passent devant vous – on peut dire que ce sont des pensées dans notre cas – et en fonction de ce qui passe, vous décidez de lui accorder de l'attention, de l'importance ou pas. Si c'est négatif, vous laissez passer ; si c'est positif, vous vous focalisez dessus, vous serez plus heureux.

Conseil 3 : déclenchez des humeurs. J'ai lu des choses qui montrent que des expériences scientifiques ont prouvé qu'il était impossible d'être mal ou malheureux quand on souriait. Ça peut paraître bête, mais il m'arrive de me lever dans la journée et de me forcer comme ça à sourire à la fenêtre ou face à un miroir. Et quand on sourit, les émotions négatives disparaissent immédiatement. C'est juste un petit exemple ; on peut modifier ses humeurs en fonction d'autres choses : de la musique qu'on va mettre, de l'endroit où on se trouve, de l'activité qu'on fait. En découvrant ce qui nous rend heureux et ce qui nous rend malheureux, on peut déclencher les humeurs qui nous permettent de faire ce qui nous rend heureux.

Merci du fond du cœur d'avoir regardé cette vidéo et je remercie tous les donateurs Patreon qui soutiennent le projet Français Authentique. Je parlais de gratitude avant, je sais que j'ai beaucoup de chance de vous avoir. Merci ! Pour ceux qui veulent regarder de quoi il s'agit, c'est dans le « i » comme info.

Salut !