
 * Souvenez-vous que chacun est *
 * l'artisan de son bonheur et que *
 * pour être heureux, il s'agit sim- *
 * plement de cueillir l'authenti- *
 * que plaisir de vivre ! *



Source :

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Vivre : La psychologie du bonheur*. (Trad. L. Bouffard). Paris : Éditions Robert Laffont.



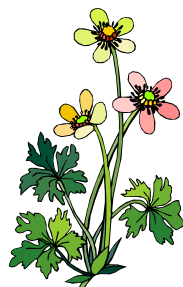
La Rose des vents

234, rue Dufferin, bureau 102
 Sherbrooke (Québec)
 J1H 4M2

Téléphone : (819) 823-9996
 Télécopieur : (819) 823-9907
 info@rosedesvents.com
 www.rosedesvents.com

La Rose des vents

Vivre le bonheur...



FAÇONS DE DÉCOUVRIR LE BONHEUR AU QUOTIDIEN...



Vivre le bonheur....

« Nous ne vivons jamais, mais nous espérons de vivre; et nous disposons à être heureux, il est inévitable que nous ne le soyons jamais » (Pascal, 1623-1662).



Depuis la nuit des temps, il semblerait que les hommes et les femmes n'aient jamais baissé les bras devant la quête incessante du bonheur. Pourtant, après toutes ces années, un grand nombre de personnes le cherchent toujours, en espérant que la vie leur apportera un jour ou l'autre. Or, il faut savoir que nous ne pouvons atteindre le bonheur en le cherchant consciemment. De fait, c'est par le plein engagement dans chaque détail de sa vie qu'il est possible de trouver le bonheur et non par une recherche directe. Alors comment parvenir à ce but insaisissable qui ne peut être atteint par une route directe ? Voilà une question qui mérite d'être approfondie. Toutefois, il importe d'abord de définir ce qu'est le bonheur...

Qu'est-ce que le bonheur ?

Le bonheur n'est pas quelque chose qui arrive à l'improviste ; Il n'est pas le résultat de la chance ; Il ne dépend pas des conditions externes, mais plutôt de la façon dont elles sont interprétées. Le bonheur est une condition qui doit être préparée, cultivée et protégée par chacun. Les gens qui apprennent à maîtriser leur expérience intérieure deviendront capables de déterminer la qualité de leur vie et de s'approcher aussi près que possible de ce qu'on appelle être *heureux*.



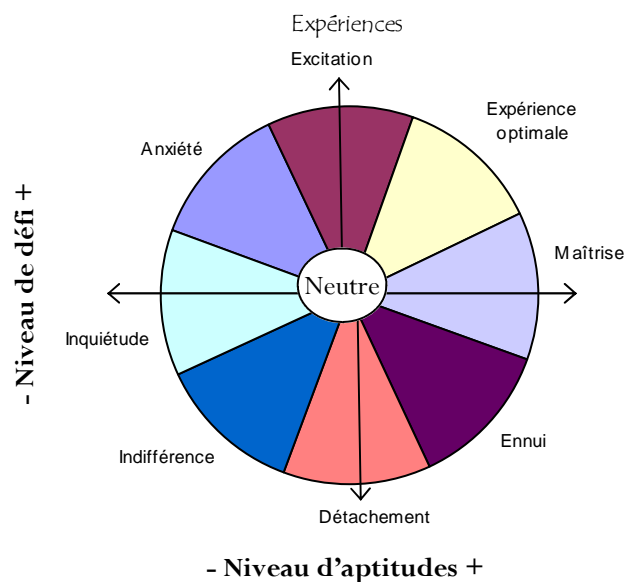


Vivre le bonheur...

Selon Csikszentmihalyi, dans son ouvrage *Vivre : la psychologie du bonheur*, c'est en vivant quotidiennement des expériences optimales (soit des expériences qui impliquent la joie, la créativité et un engagement total face à la vie) qu'il est possible de s'approcher, voire même de goûter au bonheur. Or, pour qu'elle soit considérée comme optimale, une expérience doit nécessairement répondre à certaines caractéristiques :

➤ **La tâche entreprise est réalisable, mais constitue un défi et exige une aptitude particulière** : Toute activité comporte un ensemble de possibilités d'actions ou une certaine difficulté (un défi) qui requièrent des aptitudes appropriées. Lorsqu'on ne possède pas les aptitudes requises, l'activité ne représente pas un défi, n'est pas intéressante ou n'a tout simplement pas de sens. De fait, l'expérience optimale apparaît entre l'anxiété et l'ennui, lorsque le défi

correspond aux capacités de l'individu, tel que le démontre le graphique suivant :



➤ **L'individu se concentre sur ce qu'il fait et son engagement fait disparaître toute distraction** : Cette dimension est celle qui rend l'individu capable d'oublier les aspects déplaisants de la vie, les frustrations ou les préoccupations. Quand toutes les aptitudes pertinentes sont requises pour affronter un défi, l'attention est complètement absorbée par l'activité : elle est concentrée sur les stimuli qui importent. En effet, la nature

de l'expérience optimale exige une concentration totale de l'attention sur la tâche en cours, de sorte qu'il n'y a plus de place pour l'information non pertinente, plus de place pour la distraction.

➤ **La cible visée est claire et permet de développer certaines habiletés** : L'engagement total dans l'expérience optimale est rendu possible grâce à la présence d'un but clair et du plaisir à développer certaines habiletés. De fait, si une personne ne se donne pas de cible et ne peut évaluer la progression de son talent, elle n'aura pas de plaisir à la réaliser.

➤ **La perception de la durée est altérée** : Bien que la perte d'une perception exacte du temps ne soit pas une composante majeure de l'expérience optimale, la liberté à l'égard de celui-ci augmente l'enchantement éprouvé dans l'état d'engagement total.

Le temps semble passer plus vite lors d'une expérience intense, ou encore il semble s'arrêter.

En résumé

Lorsque notre projet (cible) est précis et que notre engagement est ferme, nos sentiments, nos pensées et nos actions devien-

nent congruents et nous connaissons l'harmonie intérieure. Cet état engendre la force intérieure et la sérénité que nous admirons chez ceux qui sont en accord avec eux-mêmes.

Exemples

Il y a bien des façons de vivre l'enchantement. Certaines personnes vont adorer jouer dans leurs jardins ou leurs fleurs, nourrir les oiseaux et les observer, jouer à la pétanque, au bridge, accompagner des personnes à leurs traitements, visiter les malades, recevoir des amis, faire la popote, faire de la randonnée pédestre, du vélo, jouer avec nos enfants et petits-enfants, aller au cinéma, travailler, (et oui!, il y a des gens qui aiment leur travail), ...

Conclusion

Pour vivre le bonheur, l'auteur dit finalement de vivre le moment présent et de bien choisir les activités qui nous animent, qui nous mettent des étincelles dans les yeux.

