

J'ai décidé de...Changer



10 Choses
Que
Les Gens Heureux
Font
Différemment

David DELALU

Un mot sur l'auteur

David DELALU, psychologue et psychothérapeute, est l'auteur des sites [J'ai décidé de changer](#) et [Vivre Alzheimer](#).

Il est passionné par tout ce qui a trait au changement, au bonheur et à la psychologie positive.

Il partage son temps entre ses consultations, la formation et le blogging.

1

Les Gens Heureux s'Investissent davantage dans le Lien Social et Partagent fréquemment leur Bonheur avec leur Entourage

Les gens heureux sont entourés et tissent des liens forts avec leur entourage (familial, amical, professionnel, voisinage...). Ce tissu agit comme un tampon en cas de difficultés et crée un rempart contre la dépression. Les gens heureux passent donc beaucoup de temps avec leur famille et leurs amis.

Les gens heureux ne vivent pas leur bonheur tout seul dans leur coin, ils partagent avec leur entourage tout ce qu'ils peuvent partager. Ils aiment vivre des expériences et des émotions communes. Par exemple, et vous en faites vous-même l'expérience : manger tout seul n'est pas la même chose que de partager son repas avec quelqu'un, voir un film au cinéma seul n'est pas pareil que de vivre ce moment avec quelqu'un.... Les gens heureux partagent leurs plaisirs avec leur entourage.

C'est le moment de passer quelques coups de fil, non ?

2

Les Gens Heureux s'Engagent dans des Activités qui correspondent à leurs Forces et leurs Valeurs, et vivent davantage de « Flux »

Les gens heureux sont engagés dans des actions qui sont en accord avec eux-mêmes, et qui reflètent leurs valeurs. Ils sont ainsi fréquemment engagés dans des buts qui dépassent leur sphère personnelle, et impliquent un objectif plus large (participer à la préservation de notre planète, transmettre des valeurs particulières à leurs enfants...).

C'est dans ces moments que l'expérience optimale (ou « flux ») a le plus de chance de se produire. Le flux est l'état dans lequel vous vous trouvez lorsque vous êtes tellement concentré sur ce que vous faites, que le temps semble s'être arrêté. Cet état de flux vous apporte la sensation d'avoir passé un moment privilégié, où vous êtes satisfait de vous-mêmes et de vos actions.

C'est le moment de se lancer... Soyons flux !

3

Les Gens Heureux pratiquent la Gratitude et Savourent le Moment Présent

Les gens heureux sont reconnaissants de la vie qu'ils mènent et de ce qui les entoure. La gratitude participe au bien-être, et contribue à nous rendre plus heureux. Elle a une action sur l'estime de soi, et sur le regard que nous portons sur autrui et le monde qui nous entoure. La gratitude contribue à diminuer le stress et les émotions négatives.

Les gens heureux savourent les plaisirs quotidiens de la vie dans ce qu'on appelle un état de pleine conscience. Cela qui signifie que les gens heureux sortent des automatismes habituels pour prendre pleinement conscience de ce qu'ils vivent, et en profitent ainsi au

maximum. Par exemple, imaginez que vous mangez une glace de votre parfum préféré... Vous pouvez manger cette glace de façon automatique en vous jetant dessus, mais vous pouvez aussi prendre le temps de la savourer, de regarder sa couleur, de sentir son parfum, de la laisser fondre sous la langue... Le plaisir n'en est que décuplé.

Petit exercice pratique : Le carnet de gratitude. Chaque jour, écrivez sur un carnet 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

4

Les Gens Heureux Cultivent l'Optimisme

Les gens heureux cultivent l'optimisme. Ils se concentrent davantage sur ce qu'ils contrôlent et se préoccupent peu de ce qu'ils ne contrôlent pas.

Ils savent que les choses négatives sont temporaires, que ça va passer. Ils sont donc moins abattus quand ils traversent une difficulté.

Ils savent aussi compartimenter les différents aspects de leur vie. S'ils éprouvent des

difficultés au travail, ils peuvent continuer d'être heureux dans leur couple ou leurs loisirs, ils ne sont pas contaminés. Pour eux, les difficultés sont autant d'occasions de se dépasser, de grandir et d'apprendre de soi et de la vie.

Lâchez du lest...

5

Les Gens Heureux sont Généreux

Les gens heureux apportent facilement leur aide. Les recherches scientifiques montrent une forte corrélation entre le fait d'aider et le bien-être. La générosité libère de la sérotonine dans le cerveau, une molécule anti-déprime.

Une étude a suivi cinq femmes atteintes de sclérose en plaques sur une période de trois

ans. Ces femmes se sont portées volontaires pour aider 67 autres patientes atteintes de cette même pathologie. Les résultats ont montré que ces cinq femmes bénévoles ont connu des changements positifs, bien plus importants que ceux des autres patients pris en charge (Cf. *Sonja Lyubomirsky, 2007*).

6

Les Gens Heureux Pardonnent

Les gens heureux pardonnent aux autres. De nombreuses études montrent que le pardon contribue au bien-être. En effet, le pardon permet de ne pas entretenir la colère qui est mauvaise pour l'épanouissement de chacun ainsi que pour le système immunitaire et le cœur.

Le pardon n'est donc pas seulement un acte de générosité, c'est aussi un cadeau que l'on fait à soi-même.

« Rester en colère, c'est comme saisir un charbon ardent avec l'intention de le jeter sur quelqu'un : c'est vous qui vous brûlez ».

Bouddha

C'est le moment d'enterrer la hache de guerre... vous ne croyez pas ?

7

Les Gens Heureux accordent Peu d'Importance aux richesses matérielles

Les recherches montrent que, passé un certain seuil minimal de richesse pour avoir une vie hors du champ de la pauvreté, les gens riches ne sont pas plus heureux. La satisfaction de vie n'a d'ailleurs pas augmenté ces dernières décennies alors que le niveau de

vie, lui, a fortement augmenté. Le bonheur n'est donc pas en rapport avec les richesses, et prendre conscience de cela nous libère des contraintes matérialistes.

Vous ne vous êtes jamais demandé ce que vous emporteriez sur une île déserte ?

8

Les Gens Heureux font preuve d'Adaptation

Les gens heureux rencontrent eux aussi des difficultés dans leur vie ; mais lorsque cela arrive, ils développent des stratégies d'adaptation.

En effet, les gens heureux essaient de trouver ce qu'ils peuvent tirer de chaque difficulté ; ils essaient toujours de rebondir.

Ils font preuve de plus de souplesse dans leur façon d'appréhender le monde et ses contraintes. Ils savent différencier ce qu'ils peuvent changer de ce qu'ils ne peuvent pas changer. Ils ne perdent pas d'énergie en ressasant constamment leurs difficultés ; au contraire, ils s'en libèrent en les acceptants.

Ils rejettent la lutte insensée et optent pour l'acceptation.

Vous avez sans doute déjà entendu ces quelques lignes issues des Alcooliques Anonymes aux États-Unis : la Prière de la Sérénité :

*Donnez-moi la sérénité
D'accepter
Les choses que je ne puis changer,
Le courage
De changer les choses que je peux,
Et la sagesse
D'en connaître la différence.*

9

Les Gens Heureux prennent Soins de leur Santé et font de l'Exercice Physique

Les gens heureux prennent soin d'eux-mêmes et de leur santé, qu'elle soit physique ou mentale.

Les études menées sur des personnes dépressives ont montré que la pratique régulière d'une activité physique améliore leur humeur de façon significative, tout autant qu'un antidépresseur. Et ce n'est pas tout...

six mois plus tard, ces personnes qui continuent de pratiquer l'exercice physique de façon régulière, ont moins de risque de rechuter que les autres.

La pratique d'une activité physique permet donc, entre autre, de booster l'estime de soi et de canaliser les émotions négatives.

Allez hop, c'est parti !

10

Les Gens Heureux se fixent des Objectifs et se créent des Rituels

Les gens heureux savent que le seul moyen d'obtenir ce qu'ils souhaitent, c'est de se créer des objectifs et des buts à atteindre.

Pour ce faire, ils mettent en place des rituels afin de s'investir dans des objectifs qui ont du sens, pour eux et pour leur vie.

Se créer des objectifs de vie permet aux gens heureux de mener à bien leur existence en se concentrant sur ce qu'ils veulent vraiment, et sur ce qui est réellement important pour eux.

Quelles sont les choses qui comptent le plus pour vous ? Leur accordez-vous la place nécessaire ?

Pour Poursuivre ...

Maintenant que vous connaissez ce que les gens heureux font différemment, je vous invite à intégrer dans votre quotidien ces 10 petites habitudes qui changent la vie !

J'espère vous avoir donné envie de prendre soin de vous et de ceux que vous aimez.

Si vous êtes intéressé par davantage d'informations sur la psychologie positive et le bonheur, vous pouvez consulter les ouvrages suivants :

- [Changer oui c'est possible](#), Martin Seligman
- [La fabrique du bonheur](#), Martin Seligman
- [La force de l'optimisme](#), Martin Seligman

- [Comment être heureux et le rester ?](#) Sonja Lyubomirsky

- [L'apprentissage du bonheur](#), Tal Ben-Shahar

- [Apprendre à être heureux](#), Tal Ben-Shahar.

Et bien sûr, venez visiter régulièrement le blog et suivez l'entraînement au bonheur :

www.jaidecidedechanger.com

Bien à vous, futurs optimistes contagieux !

David

Crédits photos :

Page de couverture :

© Rido | Fotolia

Illustrations :

© Web Buttons Inc | Fotolia

Rejoignez-Nous sur FACEBOOK



© Web Buttons Inc | Fotolia 0

© J'ai décidé de Changer 2012

10 Choses Que Les Gens Heureux Font Différemment

David | www.jaidecidedechanger.com

10 Choses que les gens heureux font différemment

www.jaidecidedechanger.com