

CULTIVER LE BONHEUR

On cultive le bonheur simplement, il n'y a pas de pouce vert magique, mais une manière de composer avec les dons que la vie nous offre.

Le bonheur se cultive au quotidien

Le bonheur a comme meilleurs alliés le temps et les petites décisions de tous les jours. Il transforme le jardin du quotidien en un lieu agréable et invitant fait de couleurs, d'odeurs et de saveurs. Le bonheur est fait de tous mes pas pour avancer et du meilleur que je désire pour moi et pour les autres.

Les attitudes d'un bon jardinier du bonheur

Il observe : il reconnaît les signes – même les plus minuscules – qui révèlent que la vie est heureuse. Il évite ce qui rend la vie malheureuse.

Il prévoit : il sème les graines du bonheur à l'avance et prend soin de les faire grandir.

Il s'adapte : il s'ajuste aux nombreux changements de la vie et en tire le meilleur parti.

Il est imaginatif : il fait constamment appel à sa créativité pour faire surgir le beau, le bon et le meilleur de la vie.

Il développe une attitude conviviale : il crée des liens de solidarité, de sollicitude, ce qui le stimule et lui donne envie de goûter la joie du partage.

Chaque décision et chaque geste qui rend la vie meilleure cultive le bonheur en moi et autour de moi.

Une vie heureuse : les fleurs que l'on voit éclore

Une vie heureuse est celle où l'on vit en fidélité avec soi-même et où la source profonde de notre être se répand dans notre existence. Dans une vie heureuse, on retrouve les fleurs suivantes : la joie d'être soi, l'amour de son être, la confiance en soi, le sentiment de créer sa vie, la confiance dans les autres, la sollicitude pour autrui, le plaisir de vivre, le rire, le sourire et l'humour. Ce sont les parfums d'une vie heureuse.

Michel Giroux psychologue © 2011 www.michelgiroux.net Extrait du livre de Michel Giroux, *Psychologie des gens heureux*, Quebecor, 2010.