

CULTIVER LE BONHEUR LORSQUE NOTRE JARDIN EST MALADE

*Amenez-vous les fleurs malades
Ce matin on va au soleil
Oui c'est au tour des fleurs malades
De trouver au réveil
Un été sans pareil
Amenez-vous les fleurs malades
Aujourd'hui on va au soleil*
Jean Lapointe

Les gens heureux sont des jardiniers qui cultivent le bonheur par leurs décisions quotidiennes. Ils ont découvert l'importance de tenir compte des caractéristiques de leurs terres et de semer aujourd'hui les bonheurs qu'ils récolteront demain. L'engrais fondamental d'un jardinier heureux est son imagination créatrice. Le bonheur se réalise par l'équilibre que nous conservons dans notre jardin de vie entre les fleurs colorées, les fruits sucrés et les légumes nourrissants. Nous explorerons les facettes positives de la maladie afin de mieux vivre.

***Le bonheur est parfois une bénédiction
mais, le plus souvent,
c'est une conquête.*** Paulo Coelho

MICHEL GIROUX, PSYCHOLOGUE

Depuis 1987

Psychothérapie brève intégrative

Psychothérapie du scénario de vie

Anxiété et stress ☺ Dépression et burnout

Difficultés relationnelles

Adaptation aux changements

529.5041

michelgiroupsy@oricom.ca

www.michelgiroux.net

Le bonheur repose sur trois éléments :
un héritage biopsychologique,
des circonstances aidantes
et une force d'adaptation à la vie.

1. S'ADAPTER À LA MALADIE : UN DÉFI QUOTIDIEN

Pour la personne présentant une maladie chronique, il s'agit non pas d'apprendre à devenir un malade chronique, à être malade, mais plutôt d'apprendre...

- A vivre au quotidien avec une maladie chronique,
- A renoncer à une vie sans maladie mais aussi et surtout à reconstruire une intégrité physique, psychologique et sociale dans laquelle le malade a sa place.
- A devenir l'architecte de son propre apprentissage.
- A relever le défi de la vie et tenter de donner un sens à un parcours de vie complet.
- A utiliser des stratégies visant une **qualité de vie** et non uniquement une bonne qualité de contrôle de la maladie. Irène Salamun, psychologue

2. LES ATTITUDES DES GENS HEUREUX : 5 CLEFS D'UN ART DE VIVRE

Clefs

Ouverture à la nouveauté

Relations stimulantes

Détermination : une force

Engagement pour autrui

Sérénité : le calme des profondeurs



Être heureux est le fruit de nombreuses décisions et d'actions afin d'augmenter la qualité et la quantité de moments heureux dans notre existence.



Aujourd'hui je...

→ **ALTERNER VARIER ÉQUILIBRER**

Plusieurs études scientifiques ont fait la lumière sur ce que nous soupçonnions depuis longtemps : une attitude positive aide les malades chroniques à s'adapter plus rapidement et efficacement — tant au point de vue physique que psychologique. Cette attitude, bien plus que de la simple bonne humeur, sous-entend aussi des notions telles que:

- **le contrôle** ou le sentiment de maîtriser ce qui se passe dans sa vie personnelle
- **l'engagement** ou une grande participation aux activités de la vie; et
- **le défi** — voir le changement comme une chance de surmonter, d'apprendre et de grandir. www.warrenshepell.com

3. L'ABC D'UNE VIE HEUREUSE

- A. Faire de l'activité physique avec plaisir**
- B. Écrire ses projets toutes les semaines**
- C. Nous engager auprès des autres**
- D. Nous lier d'amitié**
- E. Nous investir dans des activités variées**
- F. Cultiver le sourire, le rire et l'humour**

Les activités heureuses sollicitent des dynamismes psychologiques qui mobilisent, motivent et vitalisent les gens. Les activités des gens heureux impliquent des mécanismes physiologiques, affectifs, intellectuels ou relationnels.

4. MALADIE ET PLAISIRS GUÉRISSEURS

Les malades sont-ils malheureux?
Se donner le droit d'être malade
La maladie est l'heure des plaisirs simples

Le plaisir est au cœur des changements sains lorsque la maladie chronique s'installe. Les modifications de nos modes de vie doivent tenir compte de la ressource du plaisir pour effectuer des changements durables. Les restrictions de certaines diètes doivent être compensées par des nouvelles sources de plaisir. Ne plus avoir accès à certains aliments doit être contré par le plaisir de déguster des aliments sains ou des nouveaux aliments.

Les gens heureux ouvrent leurs bras aux bonheurs qui tombent du ciel mais, surtout, ils déploient tous les efforts nécessaires pour conquérir les moments heureux.

Giroux, Michel, ***Psychologie des gens heureux***, Quebecor, 2005

www.warrenshepell.com - ***Composer avec une maladie chronique***

Kobrin Pitzele, Sefra, ***Plus jamais seuls : vivre avec une maladie chronique***, Éditions Logiques. 2000.