Yves-Alexandre **Thalmann**

Mon cahier poche

Je m'entraîne au bonheur

Illustrations de Jean **Augagneur**

jouvence EDITIONS

Dans la même collection Mon cahier poche

Mon Cahier poche : Je fais le plein d'énergie !, Alia Cardyn
Mon Cahier poche : Je mange en pleine conscience,
Audrey Donatoni et Marine Fort
Mon Cahier poche : Je pratique la loi de l'attraction, Slavica Bogdanov
Mon Cahier poche : Je régule mon poids selon les thérapies comportementales et cognitives, Sandrine Gabet Pujol
Mon Cahier poche : J'attire à moi bonheur et réussite, Christine Michaud
Mon Cahier poche : J'écoute mes besoins profonds, Dr Anne van Stappen
Mon Cahier poche : Je me reconstruis après un burn-out,
Carol Dequick et Nathalie La Greca
Mon Cahier poche : Je souris même sous la pluie, Isabelle Filliozat
Mon Cahier poche : Je me prépare à la naissance en pleine conscience,
Caroline Lesire et Faouzia Ismaïli

CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE
BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex
Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève
Internet: **www.editions-jouvence.com**
Mail: info@editions-jouvence.com

Édition revue et corrigée du *Petit Cahier d'exercices d'entraînement au bonheur*
(© Éditions Jouvence, 2009)

© Éditions Jouvence, 2018
ISBN : 978-2-88953-031-1
Maquettes de couverture et intérieure : Frank Pitel [grad-design.fr]
Couverture : Éditions Jouvence
Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur
Mise en page: Stéphanie Roze

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.

Introduction

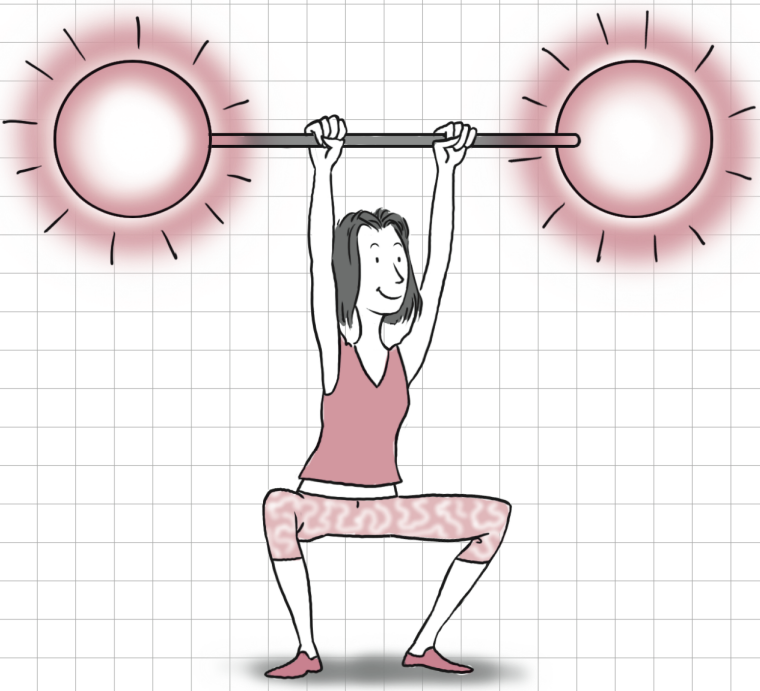
De nouveau un texte pour nous persuader qu'il suffit de penser positivement pour que tout aille mieux, pour que le bonheur soit assuré ?

Rassurez-vous, chère lectrice, cher lecteur, ce n'est pas le but de ce cahier. Quoi qu'on en pense, on ne saurait échapper à la tyrannie de la réalité ! Non, le bonheur, ce n'est pas aussi simple… mais pas forcément beaucoup plus compliqué. Car nos amis les scientifiques[1] ont redécouvert ce que les philosophes et les sages nous répètent depuis l'Antiquité :

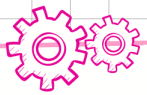
LE BONHEUR NE SE TROUVE PAS, IL SE CONSTRUIT ET S'ENTRAÎNE.

1-La discipline scientifique qui étudie le bonheur porte le nom de « psychologie positive » et s'enseigne à l'université (notamment en Amérique du Nord), à ne pas confondre avec les courants de pensée positive !

Malheureusement, l'école ne donne pas encore de cours de bonheur. Mais heureusement, il y a des leçons de rattrapage ! En particulier, le cahier poche d'entraînement que vous tenez entre les mains. Alors, à vos crayons pour cultiver votre bonheur… et devenir **un culturiste du bonheur !**

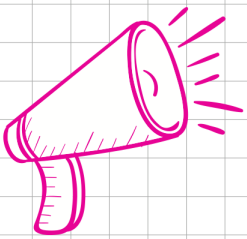


Avant de commencer, testez vos connaissances sur le bonheur !



Nota bene :

Ce test ne concerne pas une vision philosophique ou religieuse spécifique du bonheur, mais le **bonheur normal**, tel qu'il apparaît au sein de la population au terme d'enquêtes statistiques et d'études scientifiques.



Vrai ou faux ?

	VRAI	FAUX
1. Les grands gagnants (plus d'un million) aux loteries sont durablement plus heureux.	○	○
2. Le bonheur est plus une question de sérénité de l'esprit que de moments de joie.	○	○
3. Les gens religieux sont généralement plus heureux que les personnes non croyantes.	○	○
4. Le degré de bonheur que nous pouvons atteindre est génétiquement déterminé (on naît plus ou moins heureux).	○	○
5. La beauté est source de bonheur.	○	○
6. Les gens mariés sont habituellement plus heureux que les célibataires.	○	○
7. Vous pouvez décider de devenir plus heureux.	○	○

Résultats page 47. Mais avancez plutôt la lecture de ce cahier avant de vérifier vos réponses…

À la découverte du bonheur

Ah, si seulement j'avais...

Que vous faudrait-il pour être plus heureux(se) ? Complétez la liste suivante en y inscrivant ce qui pourrait, d'après vous, **augmenter votre bonheur.**

Ma liste de bonheur

Je serais plus heureux(se) si ...

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Un peu de théorie

De larges études (références en fin de cahier) impliquant de très nombreuses personnes ont permis d'établir que **le bonheur ne dépend pas** :

du bien-être matériel (fortune, revenu, maison, voiture, bijoux, objets, etc.). Non, l'argent ne fait pas le bonheur, à condition toutefois d'en avoir suffisamment pour **satisfaire les besoins de base** : se nourrir, avoir un toit et un minimum de sécurité.

du statut social et des diplômes. L'intelligence n'aide pas à être plus heureux.