

**Benoit Pineau et Lucie Renaudeau**

Préface d'Emmanuelle Achard, NOV Fm

Écoutez  
le podcast  
associé !

# **Le lundi, c'est HAPPY !**

**52** chroniques pour démarrer  
chaque semaine du bon pied

JouVence

## Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

*Mon gros cahier de rattrapage de développement personnel*, Myriam Jézéquel, Rosette Poletti, Catherine Pourquier, Amandine Issaverdens, Anne-Laure Benattar, Maria-Elisa Hurtado-Graciet

*Ma bulle bien-être du soir*, Julien Levy, Océane Chavanel, Lugdivine Meytre, Christine Klein, Claudine Jassey

*Viens, on s'émerveille !*, Delphine Lauprêtre

*Explore-toi*, Elena Brower

*Se reconnecter aux saisons*, Sabrina Romeo-Dussart

*Se reconnecter à la nature par l'expression créatrice primitive*, Alain Dikann

*Yin Yoga : mon yoga douceur*, Jane Bertrel et Laurent Bertrel

### ÉDITIONS JOUVENCE

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

### Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-812-6

Couverture : Lucie Renaudeau

Correction : Noëlle Rollet

Mise en page : Frank Pitel

Illustrations intérieures : Lucie Renaudeau

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

---

# SOMMAIRE

---

**Préface d’Emmanuelle Achard, NOV Fm ..... 7**

**Le lundi, c’est happy ! ..... 9**

## **1. Janvier : ATTITUDE ..... 17**



Cette semaine, on dit bonjour. .... **18**

Cette semaine, on dope notre organisme au sourire. .... **22**

Cette semaine, on provoque la chance. .... **26**

Cette semaine, on accentue son bonheur par le don. .... **30**

## **2. Février : MOTIVATION ..... 35**



Cette semaine, on part à la recherche du *flow*. .... **36**

Cette semaine, on s’aligne. .... **41**

Cette semaine, on garde sa motivation à long terme. .... **46**

Cette semaine, on soigne le cadre. .... **52**

## **3. Mars : MENTAL ..... 57**



Cette semaine, on apprivoise ses émotions. .... **58**

Cette semaine, on se réconcilie avec les capacités  
de son cerveau. .... **62**

Cette semaine, on sort du cadre. .... **67**

Cette semaine, on s’adapte au danger. .... **72**

Cette semaine, on profite des pouvoirs de la musique. .... **77**

## 4. *Avril*: FAÇADE SOCIALE..... 85



- Cette semaine, on s'affranchit de l'influence sociale..... 86
- Cette semaine, on change de scénario..... 90
- Cette semaine, on apprend à séduire..... 95
- Cette semaine, on retrouve de l'unité..... 100
- Cette semaine, on fait du tri..... 104

## 5. *Mai*: PSYCHOLOGIE..... 109



- Cette semaine, on décortique les signes..... 110
- Cette semaine, on visualise..... 114
- Cette semaine, on se pose la question fondamentale du bonheur..... 118
- Cette semaine, on mélange les sens..... 123

## 6. *Juin*: ÉPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL..... 129



- Cette semaine, on se pose la question du bonheur au travail, nouvelle quête des entreprises..... 130
- Cette semaine, on arrête le *multitasking*..... 134
- Cette semaine, on retrouve du sens..... 139
- Cette semaine, on vole à la rescousse de la motivation. ... 144

## 7. *Juillet*: EFFETS ET IMPACTS ..... 151



- Cette semaine, on assume son anticonformisme..... 152
- Cette semaine, on franchit de nouvelles portes..... 155
- Cette semaine, on sort des cases..... 158
- Cette semaine, les couleurs influencent notre humeur. ... 165

## 8. Août: ASTUCES ..... 171



- Cette semaine, on fête son anniversaire  
(et on compte les dodos en attendant)..... 172
- Cette semaine, on tient ses bonnes résolutions..... 175
- Cette semaine, on se donne un coup de main  
pour changer..... 180
- Cette semaine, on change une habitude..... 185

## 9. Septembre: ESTIME DE SOI ..... 193



- Cette semaine, on se donne la permission..... 194
- Cette semaine, on répare les vitres..... 199
- Cette semaine, on se met dans la peau de son modèle. ... 203
- Cette semaine, on oublie tout..... 208
- Cette semaine, on améliore sa répartie..... 211

## 10. Octobre: INFLUENCE DES CULTURES ÉTRANGÈRES... 217



- Cette semaine, on fait de son mieux...  
et on fait des crêpes ! ..... 218
- Cette semaine, on embellit les cicatrices de la vie. .... 222
- Cette semaine, on flâne pour être plus efficace..... 226
- Cette semaine, on fleurit à son rythme..... 230
- Cette semaine, on innove simplement..... 235
- Cette semaine, on découvre les bienfaits  
des pauses à la mode nordique : la pause *fika*..... 238

**11. Novembre: MOMENT PRÉSENT ..... 243**



- Cette semaine, on célèbre le moment présent..... **244**
- Cette semaine, on voyage dans le temps. .... **250**
- Cette semaine, on se préserve..... **255**
- Cette semaine, on apprend à dé-con-necter..... **259**

**12. Décembre: REBOND ..... 267**



- Cette semaine, on s'offre une deuxième vie..... **268**
- Cette semaine, on change de regard sur l'échec ! ..... **272**
- Cette semaine, on développe ses capacités  
de résilience..... **277**

**Annexe : Les 36 questions pour tomber amoureux  
du D<sup>r</sup> Arthur Aron..... 282**

**Remerciements..... 285**

**À propos des auteurs ..... 286**

**Podcast ..... 287**

---

# PRÉFACE

## D'EMMANUELLE ACHARD,

### NOV FM



*Lorsqu'en 2020 Benoit a contacté NOV Fm, nous avons découvert ses publications archi-positives<sup>1</sup> sur sa page Facebook<sup>2</sup> – des publications entamées pendant le premier confinement. Il s'est lui-même pris au jeu de sa belle énergie et nous a proposé de les partager sur notre antenne. Et pourquoi pas ?*

---

L'idée d'ouvrir chaque semaine un « **Le lundi, c'est Happy !** », plein de bonnes ondes, de bonnes vibrations et de bons conseils, a immédiatement séduit toute l'équipe !

Nous nous sommes donc vite pris au jeu de ces chroniques hebdomadaires, de leurs enregistrements pleins de découvertes, de surprises et de rires, avec Benoit (et avec bonheur) !

Et très vite, nous avons compris sur Nov que le rendez-vous de 8 heures 15 du lundi matin allait bien au-delà de « bons conseils » positifs.

Chaque semaine, Benoit nous présente des études étonnantes, des concepts originaux, des philosophies de vie venant du monde entier et dont nous n'avions, souvent, jamais entendu parler auparavant !

---

1. NOV Fm : la radio du nord-ouest Vendée (93.1 FM).

2. <https://www.facebook.com/pineaucoaching>.

Aussi, quelle joie aujourd'hui de retrouver ces chroniques, qui font vibrer notre antenne, dans un livre ! C'est un vrai travail de recherche et de synthèse que nous propose chaque semaine Benoit Pineau, ses chroniques méritaient cette immortalisation, « noir sur blanc » et dans leur version longue (sans la fameuse limite d'un temps imposé par notre antenne !).

L'idée d'imaginer des lecteurs s'imprégnant de tout ce travail, fourni bénévolement à l'antenne par Benoit, nous rend encore plus « happy ».

Merci Benoit, de nous ouvrir chaque semaine à de nouvelles pensées, visions de vie et à d'innombrables outils. Merci Lucie pour ces géniales illustrations. Nous sommes fans depuis notre précédente collaboration.

Aujourd'hui, grâce à ces merveilleuses chroniques, nous sommes – presque – devenus des spécialistes d'*oubaitori*, de pauses *fika*, de *kintsugi*, et nous avons tous des baskets rouges ! C'est l'effet du « lundi, c'est happy » !

---

# LE LUNDI, C'EST HAPPY !

---

*Ce livre pourrait commencer par un récit fabuleux à la limite de la science-fiction : « Je m'en souviens comme si c'était hier... Je me levais de bon matin avant même que les premières lueurs du jour ne pointent le bout de leur nez... »*

---

Nul besoin de réveil, de musique, seules ma détermination et mon envie de croquer cette journée m'ont animé d'une énergie fantastique – vous savez, cette énergie qui vous ferait soulever des montagnes sans le moindre doute, celle qui vous fait avancer sans vous poser de questions. J'étais à peine réveillé que déjà j'avais enfilé un T-shirt, avalé mon petit déjeuner et fait, dans ma tête, le film complet de la journée à venir pendant que je me douchais. Totalelement *focus*, comme diraient les chantres du développement personnel, j'allais dévorer cette journée comme jamais. J'étais fin prêt pour tout déchirer, je le sentais au fond de moi. Enchaîner les tâches, les rendez-vous, les courses, les réunions, les coups de fil, la pression de mon chef, les devoirs des enfants... Aujourd'hui, j'allais maîtriser ça de A à Z comme un sportif de haut niveau enchaîne les victoires.

Sauf que, je vous avais prévenu, c'est de la science-fiction. En vérité, je vivais les dernières bribes du rêve que m'avait servi Morphée, encore complètement emmitouflé sous ma couette. Maudit son du réveil qui interrompt ce doux et reposant sommeil et marque instantanément et inexorablement le début de la semaine et, avec lui, la fin du week-end, des moments festifs passés avec ses amis, sa famille... ces quelques jours à laisser de côtés ses soucis du quotidien.

En lieu et place de la formidable énergie, j'essaie de m'étirer. Tout, autour de moi, avance trop vite : je fais à peine deux pas pour regarder les marques de l'oreiller autour des rides que les enfants s'agitent déjà dans la cuisine qui ressemble à un grand champ de bataille. Mais laissez-moi émerger bon sang ! Allez, un café, ça va me faire du bien, même si je sais pertinemment que j'aurai beau en avaler cinq dans la matinée, Flash (le superhéros détenteur d'une vitesse hors du commun) a quitté mon corps depuis bien longtemps. Je sais qu'à ce moment précis je ressemble davantage au paresseux du dessin animé *Zootopia*. Et dire qu'aujourd'hui, j'ai un programme hyper chargé ! Qu'est-ce que je dois faire déjà ? Ah oui, enchaîner des réunions, relancer des clients. Rien que d'imaginer cette journée j'entends déjà la sonnerie crispante du téléphone et les commentaires acerbes de mes collègues sur mes cernes. Et en plus, il faut que je passe chercher les courses. Aujourd'hui, faut pas me chercher, laissez-moi tranquille. J'aimerais tellement me recoucher, zapper cette journée ou me téléporter directement à mardi !

Étymologiquement, lundi vient de *Luna*, la déesse de la lune, et *dies* le jour. Le lundi est donc le jour dédié à la déesse de la lune. Cette même racine s'est également déclinée dans le terme « lunatique », décrivant un comportement changeant, que l'on attribuait à l'époque (XI<sup>e</sup> siècle) à notre satellite naturel. On connaît certes son influence directe sur les marées et, selon ses phases, sur le sommeil... De là à conclure d'une influence de la lune sur les comportements spécifiques du lundi, je ne sais pas et ne ferai pas ce parallèle. La connotation négative de ce jour n'est pour autant pas récente et le lundi est fortement ancré dans l'inconscient collectif comme étant le premier jour travaillé de la semaine.

Si vous venez d'ouvrir ce livre un premier jour de la semaine, je compatirais, c'est déjà lundi et aujourd'hui encore vous avez sûrement perçu le réveil avec violence. Il serait si agréable de profiter de quelques minutes de sommeil supplémentaire, bien au chaud dans votre lit. Encore une rude semaine qui s'annonce ! Quelle journée horrible que le lundi ! Mais quel cerveau dérangé a pu inventer ce jour maudit ?

Comme le disait Claude François : « Le lundi au soleil / C'est une chose qu'on n'aura jamais. »

Souvenez-vous, dès l'enfance notre rapport au lundi s'est ancré en nous négativement : nos parents qui nous couchent plus tôt le dimanche soir, la sensation que leur stress monte, les sourires qui s'effacent progressivement, les devoirs vérifiés dans la hâte... Tout doit être rangé, organisé, la récréation est terminée, c'est le moment de reprendre les choses sérieuses. Malgré le plaisir de revoir ses camarades, les cours du lundi sont généralement les plus soporifiques. Vous souvenez-vous de vos cours de dissection ou les résolutions d'intégrales à 8 heures le lundi matin ?

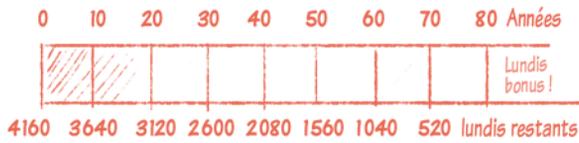
Génial pour commencer la semaine.

*Le lundi est le jour de la semaine où l'on casse le plus d'objets, où l'on perd le plus nos affaires et, malheureusement, le jour où les tentatives de suicide sont les plus nombreuses.*

Le tableau que je dresse n'est pas du tout joyeux et, pourtant, c'est une réalité. Comme pour tout le reste, c'est nous qui sommes responsables de notre propre réalité. Si nous sommes dépendants et conditionnés par notre éducation, c'est cependant à nous, adultes, de nous responsabiliser sur notre programmation neuronale. Nous sommes en capacité de décider d'être heureux ou non, c'est la même chose que de voir le verre à moitié vide ou à moitié plein. Pour ma part, je considère toujours une troisième option, celle que j'aurai décidée : pour le coup, je préfère boire ce verre, peu importe ce qu'il reste dedans. Et il a encore une meilleure saveur s'il y a quelqu'un pour le partager avec moi.

Si l'on considère une espérance de vie de quatre-vingt-deux ans (hommes/femmes confondus), **nous vivrons en moyenne quatre mille soixante lundis dans une vie (ça frise lundigestion !)**.

Grâce au graphique page suivante, comptez le nombre de lundi vous restant théoriquement à vivre.



**Observez le graphique. Que ressentez-vous en regardant le nombre de lundis qu'il vous reste ? Combien de lundis avez-vous gâchés ?**

Si vous avez dépassé l'espérance de vie, toutes mes félicitations ! Vous inspirez joie et sagesse autour de vous. Mais, peu importe le nombre de lundi qu'il vous reste à vivre, zéro, un, deux, dix, cent ou mille : la bonne nouvelle c'est que personne ne vous demandera de rembourser un certain quota de sourires.

À partir de maintenant, vous pouvez décider de continuer à vous morfondre à chaque réveil en attendant de voir si, par miracle, vous arrêterez de vous lever du pied gauche, ou bien modifier votre rapport à ce jour si particulier qui marque le début de la semaine.

Et si ce jour, comme tous les suivants, devenait le début d'une aventure, d'un jeu, d'un processus qui allait vous permettre de regarder la vie sous un autre angle ? Progressivement, vous allez vous rendre compte de la richesse du monde, des époustouflantes capacités du corps et du cerveau. Vous allez comme le dit Alessandro Zanardi :

*« Transformer les obstacles en opportunités. »*

Pourquoi est-ce que je mentionne ce pilote italien peu connu en France ? Tout simplement parce que, après une carrière mitigée en Formule 1, il s'est fait sectionner les jambes dans un accident de course. À son réveil, il a relativisé et a déclaré : *« Lorsque je me suis réveillé, ma femme Daniela était à mes côtés et m'a annoncé que je n'avais plus de jambes. Croyez-le ou non, pour moi, c'était une belle journée. J'étais en vie. »*

Depuis son accident, il a gagné quatre médailles d'or aux Jeux paralympiques et plus de dix titres mondiaux dans diverses disciplines. À

cinquante ans passés, et après un nouvel accident terrible, il compte bien continuer sur sa lancée et pense que son palmarès n'est pas figé.

Et si nous décidions maintenant, à la manière d'Alessandro, de changer notre perception de l'environnement ? Et si les difficultés, les obstacles, les contrariétés devenaient des challenges ? Repensez à tous les défis que vous avez déjà affrontés, sachez reconnaître les ressources que vous avez utilisées par le passé à maintes occasions.

Le lundi restera toujours le lundi... Même s'il nous était possible d'un coup de baguette magique de le supprimer de l'inconscient collectif, alors le mardi deviendrait le nouveau lundi et, avec lui, reviendraient les mêmes effets. Nous n'avons pas de prise sur ce que nous ne pouvons pas contrôler, de la même manière que, dans un avion, nous n'avons aucune prise sur les conditions de vol ni sur le pilotage. On a beau se crispier, ressentir de la peur, notre influence sur chacun de ces éléments est totalement nulle. On peut apprendre à piloter ou laisser glisser les événements, profiter du voyage autant que de la destination.

De la même manière, vu que nous ne pouvons pas éliminer le lundi, nous pouvons changer notre rapport à ce jour. Et si nous pouvions également, d'un claquement de doigts, engranger motivation et énergie et les communiquer à notre entourage ?

Je vous propose ainsi d'embarquer dans ce livre pour transformer les désagréables sensations que génère le lundi en vous en quelque chose de positif. Vous allez découvrir une astuce par semaine pour vous offrir une année entière de « lundis happy » au travers d'articles variés et inspirants mêlant :

- **la découverte du fonctionnement de notre cerveau par les recherches en neurosciences ;**
- **l'apport des cultures du monde entier ;**
- **l'estime de soi ;**
- **la pensée positive ;**
- **le rebond ;**
- **et bien d'autres...**

Le tout traité avec humour et candeur.

## Un livre « boîte de céréales »

Ce livre, je le considère comme ce paquet de céréales que nous lisons quand nous étions petits. À cette époque, pas de portable, pas de perturbation extérieure, d'écrans à la lumière vive venant exciter nos neurones. Notre regard se portait naturellement vers le seul objet présentant un quelconque intérêt à ce moment précis : l'étiquette de valeur nutritionnelle du paquet de céréales. J'ai dû lire des centaines de fois la même étiquette avec le même regard inconsistant du type qui prend doucement conscience du monde. On avait de la chance quand l'équipe marketing avait inclus un jeu, un rébus ou un labyrinthe à résoudre. Soyons honnêtes, à quel autre moment de notre vie aurions-nous accordé autant de temps à la lecture d'une étiquette insipide ? Qu'est-ce que cela nous faisait de savoir que nos céréales contenaient 3,5 g de lipides saturés ? Mine de rien, ce moment correspond au sas nécessaire pour basculer en douceur du monde des rêves à celui de la réalité.

Chaque chronique est destinée à ceux qui veulent prendre ces cinq minutes de transition douce et instructive. En moins de cinq minutes, vous pourrez ingérer des clés pour élargir votre curiosité et des pistes de changement en même temps que vos céréales (152 kilocalories pour 100 grammes) ou votre dose de caféine. Une fois votre chronique du lundi matin lue, vous aurez conditionné votre cerveau et vous pourrez vous diriger vers une playlist correspondant au thème évoqué.

### **Vous pouvez ainsi lire à votre guise :**

- un chapitre chaque jour lors du petit déjeuner (je sais que certains le liront aux toilettes, après tout, pourquoi pas. Quel meilleur endroit favorise une disponibilité intellectuelle totale ?) ;
- un chapitre par lundi ;
- les chapitres dans l'ordre, comme n'importe quel livre.

Quel que soit le moment idéal pour vous, j'aime également l'idée d'ouvrir le livre sur une page au hasard et me laisser guider par le thème de la semaine. Vous le savez déjà, le hasard et les coïncidences ne sont jamais totalement fortuits, et il se pourrait bien que le hasard choisisse justement la chronique dont vous avez le plus besoin à ce moment.

Pour être sûrs que vous ne ratiez rien, nous avons ajouté une case en haut à gauche vous permettant de cocher les chroniques que vous avez déjà lues.

Pour chaque chronique, vous pourrez également retrouver en bas de page des suggestions de morceaux de musique vous permettant de prolonger et d'intensifier l'état d'esprit du sujet traité.

Nous avons même créé une playlist compilant tous les morceaux figurant dans le livre, disponible sur les plateformes habituelles. Scannez le code QR ci-contre pour y accéder.



En effet, la musique détient l'immense pouvoir de modifier notre état d'esprit en nous permettant de revivre les souvenirs liés à une écoute, exactement de la même manière que le goût et l'odeur de la madeleine faisaient revivre à Proust les souvenirs merveilleux de son enfance... mais chut ! N'en disons pas davantage, peut-être que ce thème sera développé plus tard.



---

# 1

# ATTITUDE

*Janvier*

*Découvrez comment votre  
attitude influe sur le monde  
qui vous entoure*

---

- 18** **Bonjour**
- 22** **Sourire**
- 26** **Provoquer la chance**
- 30** **Donner**

---

# CETTE SEMAINE, ON DIT BONJOUR.

---

*Pour votre première rencontre avec ce livre, je souhaitais commencer par la première règle sociale, ce qui nous met en contact avec les autres : dire bonjour.*

---

Sans même de nous en rendre compte, nous avons tous plusieurs manières de dire bonjour, en fonction de notre humeur, du lieu, des règles de convenance, de notre culture et du rapport à l'autre. Si vous venez de vous lever le lundi matin et que vous entamez tout juste la lecture du livre, il est fort probable que votre premier bonjour du matin trahit votre état de somnolence et de votre arrivée impromptue dans le monde réel.

Il est particulier, notre rapport au bonjour, vous ne trouvez pas ? D'autant plus depuis la mise en place des règles de distanciation. Je me suis même inquiété de savoir si on n'allait pas définitivement enterrer les poignées de main et les bises.

Soit dit en passant, j'en connais un bon nombre qui ne sont pas mécontents de ne plus être soumis à cette injonction de contact physique, de mauvaise haleine en pleine face dès le matin ou de poils qui piquent. Pour les timides, c'est un sacré soulagement de préserver leur bulle d'intimité. Je vous avoue que je me passe allègrement du contact coude contre coude. Sentir deux os qui s'entrechoquent en essayant de ne pas se faire mal n'est pas du meilleur effet.

Personnellement, je préfère tout de même les rapports humains chaleureux et complets, quand la connexion à l'autre s'enrichit des trois composantes essentielles : visuelle (le regard porté), auditive (le fameux « bonjour » ou « salut », « hello »), et physique (une poignée de mains

chaleureuse, un *check*, une bise, une tape dans le dos...). Ce que j'apprécie dans le bonjour, c'est que chacun est libre désormais d'affirmer ses codes sans jugement ni obligation.

Selon les cultures, rester à distance comme les Hindous le pratiquent serait d'autant plus respectueux que, derrière le geste, se cache un message de reconnaissance de l'altérité de son interlocuteur. *Nama* signifie « s'incliner », *as* veut dire « je » et enfin *té* se traduit par « toi ». *Namasté* : je m'incline face à toi.

Les Japonais s'inclinent complètement devant leur interlocuteur en signe de respect et de paix.

Les musulmans, tout en gardant leur distance, indiquent de leur poing fermé sur le cœur la sincérité et la chaleur de leurs intentions.

Le bonjour est bien plus qu'une simple formule de politesse. C'est le point de départ de nos interactions sociales, et point de bonheur sans interactions sociales épanouies. L'intention positive de ce bonjour est de souhaiter du plus profond de son être à l'autre de passer véritablement une bonne, voire une très bonne journée.

## L'histoire du bonjour

Avant l'année 1230, on notait « bon jor », soit l'équivalent de « jour favorable, temps heureux ».

« Salut » vient du mot latin *salutem*, soit « salut, conservation ». Le terme est né en 1100 et devient la « démonstration de reconnaissance, de civilité ».

Le « coucou », arrivé bien plus tard, n'est rien d'autre que l'onomatopée prononcée par l'oiseau du même nom, qui vient simplement signifier sa présence.

En tous cas, le bonjour doit faire transparaître de manière congruente toutes vos intentions dans votre communication verbale et non verbale.

Vos gestes doivent être en adéquation avec votre voix, de même que votre manière de regarder l'autre, de maintenir cet instant furtif à l'écart de tout le reste. Vous vous souvenez des mains poisseuses, des regards fuyants, des bonjours automatiques, sans consistance ?

Ne plus faire la bise, ne plus se serrer la main n'est pas synonyme d'absence de communication de message profondément amical. J'ai à l'esprit la vidéo d'un enseignant<sup>3</sup> qui a mis en place un rituel avec sa vingtaine d'élèves. Avec chacun d'entre eux, il a imaginé un check *unique* (une série de mouvements coordonnés en face-à-face) pour se dire bonjour. La vidéo le montre avec ses élèves, réalisant avec chacun d'entre eux la chorégraphie personnalisée. Il a ainsi assimilé toute une série de gestes qu'il réalise avec la personne en face de lui. Je peux vous dire qu'en matière de communication, d'énergie et de reconnaissance identitaire, je n'ai rien vu de plus efficace.

Alors comment fait-on pour se souhaiter véritablement un « bon jour » ?

Pour que votre bonjour soit impactant, attendez que le contact visuel soit pleinement établi. Regardez l'autre droit dans les yeux et, à ce moment-là, dites simplement « bonjour », en l'accompagnant aussitôt du prénom de la personne. Cela signifie : **« En ce moment présent, je te souhaite à toi, et rien qu'à toi, une bonne journée, je te fais ce cadeau. »**

« Sois toujours le premier à dire bonjour. »  
H. Jackson Brown Jr.

Connaissez-vous d'autres occasions où il est admis de pénétrer dans la bulle intime de l'autre ? Avec bienveillance, saisissez chaque occasion de saluer et de remercier votre entourage : vous avez la chance de pouvoir inclure dans un tout petit geste, une poignée de mains, un baiser, dans votre intonation de voix, par le regard appuyé dans les yeux de l'autre, toute votre gratitude et votre sincérité.

Vous l'avez compris, votre bonjour est le témoin de vos profondes intentions. Libre à vous de définir de quelle manière ce bonjour aura du sens pour vos interlocuteurs. Si vous avez envie de vous inspirer d'autres cultures, voici des exemples originaux de manières de saluer dans le monde et de montrer tout son respect.

- Chez les Inuits, contrairement à ce que l'on pense, la coutume n'est pas de se frotter le nez. Le *kunik* consiste à placer le nez et la lèvre

---

3. <https://www.youtube.com/watch?v=5XbadbnJV-U>

supérieure contre la joue ou le front de la personne à saluer et de respirer profondément.

- En Nouvelle-Zélande, le *hongi* consiste à se toucher le nez, le front et à se regarder dans les yeux. Essayez, je peux vous assurer que ce n'est pas facile à maintenir. Ce signe offre à l'interlocuteur la possibilité de regarder au fond de l'âme, et donc de découvrir les intentions de l'autre.
- Au Tibet, les moines montrent leur langue. Un roi tibétain très cruel, Lang Darma, ayant vécu au IX<sup>e</sup> siècle, avait la langue noire. Pour un peuple croyant à la réincarnation, celui qui présente une langue noire est cruel ou maudit.
- La poignée de main du Botswana est sans doute la plus compliquée à apprendre. Il s'agit de présenter votre bras droit, la main gauche sur votre coude droit, et de donner une main à votre interlocuteur. Les pouces s'entrelacent et puis vous prononcez : « *Lae kae?* » (« Comment allez-vous ? »)

Aujourd'hui, entraînez-vous à dire bonjour devant votre miroir en intégrant l'intention positive, puis mettez cela en pratique avec vos proches, au travail, dans les commerces...

À votre retour, notez l'effet que votre bonjour aura provoqué sur les attitudes des autres. Vous pouvez interagir avec l'émotion des autres, apporter de la chaleur, du réconfort, de la joie... tout un panel d'émotions dont vous bénéficierez en retour.

Vous ressentez la différence ? Voici la preuve que vous avez une influence positive sur votre environnement !



### *Pour aller plus loin*

Éric Berne, *Que dites-vous après avoir dit bonjour ?*, Tchou, 2013.



### *Playlist du bonjour*

Stereophonics, « Have a nice day ».  
Martin Solveig, « Hello ».  
Bérurier Noir, « Salut à toi ».  
Vlad, « Bonjour ».  
Will I Am, « Hello ».