

## Voir « Il est où le bonheur » : pour les organisations et pour le grand public

Il est où le bonheur ? Il est là  
Christophe Mahé

Structure : conférence d'une heure trente

Nous aspirons tous au bonheur. Paradoxalement, il semble que selon les dernières statistiques, les dépressions et les dépendances aux substances semblent en pleine progression! Une personne sur deux, à un moment ou un autre de sa vie, a dû combattre des pensées suicidaires pendant une ou deux semaines. Beaucoup de mythes entourent le bonheur : lorsque ... je serai heureux, il est l'absence de souffrance, il dépend d'un environnement ou des autres, et bien d'autres mythes que nous examinerons. Nous examinerons ce que les neurosciences, les dernières découvertes sur le terrain et en psychologie disent sur la survie et le bonheur. Et si le bonheur c'était un ensemble de petites graines qui nourrissent le contentement, la joie, le bien-être, le sens de vivre? Comme exemples : exprimer sa gratitude, aller dans le sens de ses valeurs, choisir ses actions en concordance avec ses priorités, éviter de trop penser et de se comparer (notamment par le biais de la pleine conscience), renforcer les liens sociaux, investir dans des relations intimes, gérer son stress, ses épreuves et ses traumatismes, apprendre à pardonner, faire de son mieux.

### Le chemin

- Le bonheur : plaisir immédiat ou recherche de sens? Contacter ce qui est vraiment essentiel pour vous, vos valeurs et vos besoins;
- (Re) Chercher le bonheur peut-il vous rendre plus malheureux?
- Comment peut-on être malheureux alors que tout va matériellement bien dans notre vie? Est-ce que courir après m'en éloigne?
- Le bonheur est-il l'absence de malheur?
- Que disent les neurosciences à ce propos ? Ou comment programmer son cerveau pour le bonheur avec une bonne DOSE?
- Le pouvoir de l'Intention. Avoir une vision de sa vie mais vivre au moment présent : ses rêves et ses désirs profonds. Trouver son mot phare de vie, se définir ;
- Qu'est-ce que je peux faire aujourd'hui pour me rapprocher de mes rêves?
- Contribuer à la vie, se sentir utile à d'autres, les altruistes vivent plus longtemps;
- Choisir sa liberté et assumer la responsabilité qui va avec;
- L'équilibre entre « le lâcher-prise et le tenir-prise »;
- Tisser des liens et se soutenir les uns les autres;
- Choisir un état d'esprit de gratitude.

