

## Dis, c'est quand le bonheur ? - 1/3

-Tu es heureux ? -Ouais. -Alors, pourquoi pas moi ? -Laisse le temps... -Non ! J'en ai marre, je veux du bonheur ! Tout de suite !

Pourquoi pas moi ? Eux, ils le sont ! Pas moi !

En êtes-vous certain... ?

Sûr à 100 % ?

Les autres, ils vivent tous des contes de fées !

Premièrement, la chose à ne surtout pas faire c'est justement se dire que l'on est seul dans notre situation. Regardez. Si le bonheur sera partout, comment le distinguerait-on du mal ? Question de rhétorique, un contraire est toujours accompagné de son opposé ! Si vous pensez qu'il n'y a que du mal dans votre vie, c'est surtout que vous ne voyez que le mal et non pas le bien. Pensez-y qui est l'être le plus heureux au monde ? Le plus riche ? Celui qui a le plus d'amis ? Celui qui s'amuse le plus ? Celui qui réussit le mieux ? Celui qui acquit tout si facilement ? Non, les plus heureux sont ceux qui profitent de leur vie et qui la vive au lieu de la passée.

Comment faire ?

Deuxièmement, le but n'est pas de tout faire pour être heureux comme les autres, mais de trouver ce qui nous donne vraiment du plaisir. Si vous pensez que vous préférez la musique juste parce que c'est le cas de vos amis, ce n'est peut être pas ce qu'il vous faut. Si vous pensez que le plaisir est seulement ce qu'ils racontent dans les films, les livres, les émissions de télévisions, internet, etc., c'est sûrement que vous avez du mal à trouver ce qui vous colle. Si c'est le cas, divertissez vos loisirs, agrandissez votre vision sur d'autres choses que ce que vous avez toujours connu. Comment être sûr d'avoir trouvé ? Vous le saurez vous éprouverez du plaisir et vous serez excité et heureux à l'idée d'effectuer ce qui fait votre bonheur !

Les petits bonheurs de la vie

Troisièmement, voici quelques suggestions qui vous feront comprendre à quel point le bonheur peut s'acquérir facilement :

- Une balade entre amis ou en famille
- Écoutez le chant des oiseaux, le clapotis d'une rivière, le bruissement des feuilles dans les arbres, le chuchotis du vent
- Regardez les gens qu'on aime
- Pensez à que vous avez toujours la chance d'être en vie
- Sentir la chaleur du soleil sur sa peau, le vent sur son visage ou dans ses cheveux, la fourrure de votre animal préféré
- Voir le ciel bleu, un lever ou un coucher de soleil, les étoiles, la lune, les nuages et leurs différentes formes,

## Dis, c'est quand le bonheur ? - 2/3

les visages et les sourires des personnes auxquels vous tenez

- Courir pour se sentir aussi libre que le vent
  - Nager pour se sentir aussi libre que les vagues
  - Sauter pour se sentir jeune ou bien dans un monde merveilleux
- Vous trouverez bien ce qui vous plaît, même si ce n'est pas cité si dessus !

L'amour, j'en veux, j'en demande... Comment en recevoir ?

Vous ne croyez que personne ne vous aime ? La première étape est de relever la tête pour voir qui est dans notre vie, ne pas se dire que la solitude vaut mieux que de souffrir après une relation brisée. Si personne n'aurait prit de risque, où serait rendu l'humanité ? Pensez que vous être le Neil Armstrong (premier astronaute qui a marché sur la lune) des nouvelles relations d'amour ou d'amitié ! Ne cherchez pas l'amour, il viendra à vous bien assez tôt ! Mais sortez pour vous faire des amis, c'est la base d'une vie sociale. Comme je dis : On retrouve seulement lorsqu'on a arrêté de chercher ! Si ça se trouve, l'amour vous tombera dessus au moment où vous vous y attendez le moins ! Je vous dis : Pour s'en sortir, il faut espérer, sans pleurer ! Aucune bataille n'est perdue tant qu'elle n'a pas commencée ! De toute manière, le bonheur ne veut pas dire relation amoureuse nécessairement ! L'amour n'est pas seulement deux êtres qui s'aiment du vrai amour, mais aussi dans les amitiés, les familles et même les liens avec les animaux !

Attention : À ne pas faire !

Quatrièmement, pour se relever et trouver le bonheur, enfin le voir plutôt, il ne faut pas :

- Restez les bras croisés sans rien faire, sans se relever
- S'acharner sur votre sort
- Se dire que vous êtes seul (e), que vous n'avez personne
- Restez enfermé dans sa solitude créée
- Se dire qu'il n'y plus d'espoir
- Repensez aux mauvais moments, à votre passé qui vous poursuit
- Mangez pour combler le "vide"
- S'entêtez à se dire que vous êtes nul et sans intérêts
- Persistez à croire à vos illusions (EX. : Je ne suis rien; je n'ai aucun talent; etc.)
- Pleurez sur ce que vous ne pouvez changer
- Mentir pour se "protéger" ou pour "protéger" ceux que vous aimez

Attention : les solutions À tous ses problèmes !

Cinquièmement, quelques suggestions pour remédier aux mauvaises façons d'agir :

- Courrez, Nagez, Criez si c'est ce qu'il vous faut, mais libérez votre peine
- Affrontez ce que vous êtes, acceptez ce que vous êtes, n'hésitez pas à montrer ce que vous êtes
- Sortir s'il n'y a personne à la maison, rendre des visites à vos connaissances, familles, amis
- Voir où vous êtes vraiment et qui est là pour vous, qui vous tend les mains depuis le début
- Espérez, sans pleurer, ne plus chercher de raisons pour nourrir votre peine

## Dis, c'est quand le bonheur ? - 3/3

- Avancez sans se soucier du passé, ne pas refaire les mêmes faux pas, se construire un présent et un avenir
- Se dire que le vide n'est qu'une illusion, qu'il n'est pas réel, que vous n'avez pas le besoin de le combler
- Comprendre tout ce que vous pouvez faire, le plus bête se soit
- Vos pensées nourrit par une peine non contrôlée, vous fait sous-estimer votre potentiel
- Ne pas vouloir changez pour les autres, pour être comme eux, acceptez vos différences face à eux et remarquez qu'il y a plus de ressemblance que de différence entre deux êtres humains
- Parlez, à un confident, un adulte, une personne qui saura vous aidez, ou seulement parlez pour évacuez ce qui vous fait tant pleurez ou souffrir

Et après ?

Finalement, quand on prend conscience de tout ce qui nous entour, plutôt que l'on voit le monde qui nous entour d'une manière différente qu'avant, il est plus aisé de trouver le bonheur. Il ne faut pas changez, ni cherchez pour avoir le bonheur; il est déjà présent partout ! Je n'ai pas traitée de tous les petits bonheurs de la vie, de toutes les choses à évitées ou à faire, mais au moins j'ai dit l'essentiel de se que je sais du bonheur. Je l'ai trouvé ! À vous d'en profitez aussi !

PS: Selon moi, il faut agir et faire toujours comme si c'était la dernière fois, notre dernière ou unique chance, de faire ce que l'on veut, c'est ce qui rend les moments si uniques et beaux tout en nous emplissant de bonheur!