

Accueillir sa propre histoire personnelle et familiale, Jean-Michel MARTIN

1. A la poubelle les idées fausses

Chacune des affirmations suivantes contient une idée fausse ou une partie d'erreur sur le bien-être, le bonheur ou la réussite. Réfléchissez-y afin de vous convaincre de leur caractère erroné, et décidez de vous en débarrasser. Puis corrigez-les et remplacez-les par ce qui vous semble plus juste, et jouissez ainsi du premier pas vers la nouvelle liberté gagnée.

- On réussit ou pas, on est heureux ou pas, on ne choisit pas, c'est comme ça ou non
- Le degré de bonheur est génétiquement déterminé
- Ma réussite dépend de mon bien-être matériel (fortune, revenu, maison, voiture, bijoux...)
- C'est avant tout une question de statut social et de diplômes
- Le bonheur se trouve, il suffit d'être au bon endroit avec les bonnes personnes
- Changer de contexte de vie me rendra heureux.
- Être bien, c'est vivre sans conflits et n'avoir aucun souci
- Je ne peux rien changer à mon destin, c'est comme cela et pas autrement
- Les dés sont pipés dès le départ, c'est le plus malin ou le plus fort qui gagne

2. Que pensez-vous de cette citation d'Arnaud DESJARDINS : « *Le bonheur, on ne le trouve pas, on le fait. Le bonheur ne dépend pas de ce qui nous manque, mais de la façon dont nous nous servons de ce que nous possédons* » ?

.....

.....

3. Que vous inspire la citation biblique : « *Toutes choses concourent (συνεργεί) au bien de ceux qui aiment (αγαπώσιν) Dieu* » (Romains 8, 28) ?

.....

.....

4. Un petit cours d'orthographe

Que me répondez-vous, si je vous dis : « Bon ou bonne ne s'écrit pas avec un « c » ?

.....

Dans le mot « ange » il ne faut pas oublier le « g » ?

.....

5. Le podium du bien-être

Le bien-être est multiple, il prend des formes différentes pour chacun. Dressez votre hit-parade personnel du bien-être en classant les bannières de 1 à 3, puis faites monter sur le podium les trois vainqueurs

Vivre des moments de joie intense : remise d'un diplôme, cérémonie de mariage, naissance d'un enfant. fêtes. etc.

Avoir l'esprit serein, en toutes circonstances et quoi qu'il arrive

Se contenter de ce que l'on a et de ce que l'on vit

Faire des choses que l'on aime

Trouver du sens à son existence

Avoir assez de biens matériels et arriver à bien en vivre

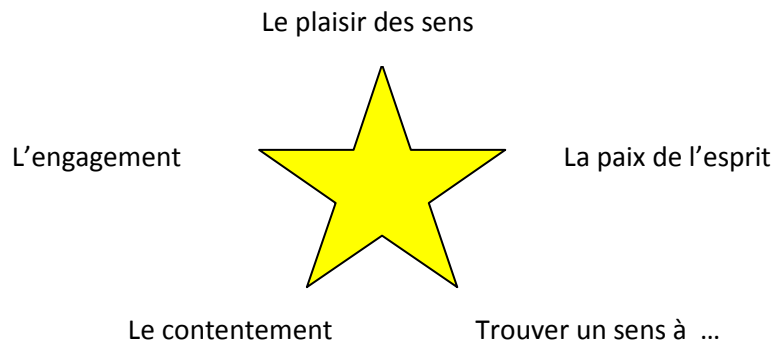
Être sans conflits et se tenir assez loin des problèmes pour ne pas en être affecté(e)

Ma définition personnelle :

Je peux ainsi établir mon podium gagnant



6. Différentes facettes d'une bonne gestion ou l'étoile du bien-être



L'étoile comprend plusieurs branches (à vous de décider combien), parmi lesquelles

- **Le plaisir des sens (connaissance empirique) et les joies éprouvées**
- **L'engagement dans une activité qui valorise (bénévolat, s'occuper des enfants, solidarité avec le prochain, etc.) et qui permet d'exprimer ses valeurs**
- **Le contentement dû à la satisfaction que ce que l'on a accompli**
- **La paix de l'esprit et le recul par rapport à ce qui arrive, et qui arrivera encore, vécu en toute sérénité**
- **Trouver un sens à ce qui est vécu en établissant l'équilibre entre les déterminismes subits et les fonctions exercées entre le coût et la vraie valeur**

Bien sûr il faut aussi tenir compte du contexte local et de l'âge, et chacun de nous peut enrichir son étoile à sa manière :

A la période de la jeunesse, la période des joies, de l'émerveillement et des sens qui débordent



L'âge adulte avec l'engagement



La maturité avec le contentement de l'oeuvre accomplie et du chemin parcouru



La vieillesse avec la sérénité dans l'écume des jours



La générativité par la prise de conscience de la valeur du destin singulier et de l'interdépendance des générations entre elles



Il est important d'accrocher notre étoile à la course de notre destin, et de la faire briller dans l'éclat de toutes ses branches. A chacun de compléter sa galaxie !

LE PLAISIR ET LA JOIE

- **Apprécier davantage les cadeaux de la vie**
- **Organiser des rencontres entre amis**
- **Regarder des films comiques**
- **Trouver ma place dans une groupe d'appartenance**
- **Passer des moments de qualité en famille**

- **Jouir du présent de la vie**
-
-

L'ENGAGEMENT

- **Exercer un sport qui me convient**
- **M'impliquer dans une activité bénévole**
- **Me consacrer au prochain**
-

CONTENTEMENT

- **Consulter mes albums de photos**
- **Evoquer les souvenirs (bons ou mauvais)**
- **Se sentir relié(e) à ceux qui m'ont précédé(e)**
- **Être bien dans les trois dimensions du temps (passé, présent et avenir)**
-

LA PAIX DE L'ESPRIT

- **Sérénité**
- **Apprendre à me détendre, à faire confiance, à être habité par l'espérance**
- **Pratiquer une stratégie de bienveillance et de générosité**
- **Me désencombrer et apprendre à lâcher-prise**
- **Etre réaliste et optimiste**
-

TROUVER UN SENS A

- **Générativité**
- **Avoir déroulé le fil magique qui change un dessin en dessein, un avenir en destin et un destin en destinée**
- **Pleine prise de conscience d'être un homme et un Homme**
- **Conjuguer la verticalité et l'horizontalité**
-

7. Identifier notre ennemi principal et le vaincre en déjouant ses projets

La routine, l'habitude, la répétition mécanique sont des facteurs d'usure et de perte d'énergie. En psychologie on appelle ce mécanisme adaptation hédoniste. Le plaisir et la joie s'accompagnent de la sécrétion de neurotransmetteurs, tels que les endomorphines dans le cerveau. Or, avec le temps, les récepteurs à ces substances saturent. On parle aussi de l'accoutumance, comme pour les effets de l'alcool, des substances toxiques inductrices d'addiction. En d'autres termes, on finit par s'adapter et l'effet euphorisant des nouvelles situations finit toujours par s'atténuer. Celui qui gagne une forte somme à la loterie et exulte et pense que sa vie va se transformer. Quelques mois après, il a intégré ces changements et ne s'entrouve ni plus heureux ni plus comblé. Le célibataire rêve de trouver le grand amour, et passés les premiers mois de passion, les soucis quotidiens, qui l'obligent de passer du principe de plaisir à celui de réalité, reprennent le dessus et risquent de transformer l'union en cage dorée, s'il ne veille à entretenir la flamme du début !

Notez quelques situations où l'adaptation hédoniste a joué dans votre vie :

-
-
-

Dîtes à présent par quel regard neuf vous pouvez accueillir ces anciennes situations, et par quel regard de nouveau-né qui découvre le monde vous pouvez appréhender les nouvelles situations se présentant à vous

-

-

Lorsque nous éprouvons une émotion négative ou un sentiment toxique (tristesse, colère, peur, jalousie, amertume, rancœur, etc.), il est important d'identifier la pensée qui l'accompagne (= pensée automatique) et de chercher une autre interprétation, tout aussi plausible, pour expliquer la même situation, mais positive cette fois-ci (= pensée alternative) en vue d'adopter un comportement plus adapté.

SITUATION	EMOTION	PENSEE AUTOMATIQUE	PENSEE ALTERNATIVE ET COMPORTEMENT ADAPAPTE
Mon voisin ne m'a pas salué ce matin	Je suis triste et même fâché	Il me fait la tête et m'en veut	Il a ses propres soucis Il ne m'a pas vu et je ne m'en fais pas pour autant

- 8. Incister pour obtenir la bénédiction, à l'image de ce que fit Jacob (qui sera renommé et s'appellera désormais Israël, celui qui a lutté avec Dieu et avec des hommes, et qui a été vainqueur), à la fin de son combat avec son adversaire divin à Peniel (Genèse 32, 24-31)**

Avez-vous déjà mener ce genre de combat ?

.....

Avec quel(s) résultat(s) ?

.....

.....

- 9. A l'image de Jaebets dans 1 Chronique 4, 9-10, dont on dit : « *Jaebets était plus considéré que ses frères, sa mère lui donna le nom de Jaebets, en disant : c'est parce que je l'ai enfanté avec douleur. Jaebets invoqua le Dieu d'Israël en disant : Si tu me bénis et que tu étendes mes limites, si ta main est avec moi, et si tu me preserves du malheur en sorte que je ne sois pas dans la souffrance ! ... Et Dieu accorda ce qu'il avait demandé* »**

Êtes-vous prêt à tenter ce genre d'aventure avec Dieu ?

.....

Pensez-vous que vous puissiez ainsi infléchir la tendance de votre vie ?

.....

Et si oui, de quelle manière ?

.....

Comment « étendre les limites » ?

.....

Et si Dieu ne répond pas ou pas de la manière escomptée, que faites vous ?

.....

- 10. Ne pas se lasser de pratiquer le bien pour moissonner au temps convenable, la persévérance finissant toujours par payer : « *Ne nous laissons pas de faire le bien, car nous moissonnerons au temps convenable (κείρῳ)* » (Galates, 6,9)**

A quelle occasion avez-vous pratiquer le bien pour la dernière fois ?

.....

Avec quels effets pour vous ?

.....

.....

Et pour l'autre ?

.....

.....

Savez-vous attendre le moment favorable (le kairos, celui des petits changements)?

.....

Et celui du temps mûr, du plêroma, celui des grands changements, durables et en profondeur ?

.....

En guise de question finale : le pessimiste dit que le jour est entouré de deux nuits, l'optimiste que la nuit est encadrée par deux jours, et le réaliste sait qu'après un jour en viendra un autre, et qu'à chaque jour suffit sa peine (Mathieu 6, 34).

Alors, dans la gestion de votre propre histoire personnelle et familiale, êtes-vous pessimiste, optimiste ou réaliste ?

