

**Pierre Ébert comédien – auteur - / Psycho / Philo / Santé /**  
**Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Québec. Canada. J0T1L0**

**Membre de la Société de Philosophie du Québec (UQÀM) de l'UDA et de l'Actra (am)**

✉ Courriel: [pierreebert@sympatico.ca](mailto:pierreebert@sympatico.ca) 🌐 Site web: [www.pierreebert.com](http://www.pierreebert.com)

Autres moteurs de recherche Pierre Ébert / Pierre Ébert (Google).

<http://www.facebook.com/pages/Heureux-ou-Malheureux-Pierre-Ébert-comédien-auteur/158039990884202?sk=info>



**Heureux ou Malheureux!** *Est-ce un choix?* ©1980

**Être ou ne pas Être en santé!** *Est-ce un choix?* © 2007

**À quel âge** doit-on se retrouver satisfait, heureux, en santé en toute totalité (*moralemment, mentalement, physiquement et sexuellement*) pour la première fois et anticiper une belle qualité de vie.

**À quel âge** peut-on se retrouver insatisfait, malheureux pour la première fois, mal en point (*moralemment, mentalement, physiquement et sexuellement.*)

**Au moment même où nous entrons  
dans le Corridor de la Fécondation de notre Porteuse.**

**Et, la Vie** a rien à voir avec notre Bien être ou notre Mal-être.

**Est-ce que la Vie**, vient à chaque matin vous donner l'itinéraire de votre journée en vous disant?

Aujourd'hui! Je vais voir à ce que tu en arraches. En ce qui concerne demain! Je verrai?

*Si oui, faites-moi savoir [pierreebert@sympatico.ca](mailto:pierreebert@sympatico.ca) merci.*

**\* Mot de l'Auteur \* Philosophie de l'Auteur \* Entrée du site**

**\* Mot de l'Auteur**

**Heureux et en Santé ou Malheureux et non en Santé... Est-ce un choix ?**

Pas besoin de former 22 comités d'études ! Pas besoin de former 22 commissions d'enquêtes sur la question et dépenser des millions.

**La vraie question à se poser ?**

Est-ce que je suis Satisfait ou Insatisfait :

**De ce que je suis? De ce que je fais ? De ce que j'ai?**

La Résultante fait que je suis Heureux ou Malheureux.

"Bien dans ma tête. Bien dans ma peau."  
En santé, et, pouvoir jouir d'une belle qualité de vie en toute quiétude.

**C'est une SIMPLE QUESTION DE SATISFACTION**

"Mal dans ma tête. Mal dans ma peau."  
Soucieux, inquiet face à ma santé et ma qualité de vie

**C'est une SIMPLE QUESTION D'INSATISFACTION**

**ATTITUDE POSITIVE / ATTITUDE NÉGATIVE**

J'espère ne rien apprendre à personne en disant que... les Virus, les Microbes, les Bactéries, les Parasites, les Acariens et autres Bestioles du même genre... pour vivre et survivre et nous transmettre des allergies, des malaises, des maladies de toutes sortes. ont besoin d'une seule nourriture: **Et, cette nourriture s'appelle...**

**ATTITUDE NÉGATIVE.** Les **ATTITUDES POSITIVES** pour eux, c'est du Poison.

## ***\*Philosophie de l'Auteur***

Si l'on n'arrive pas à s'offrir le plaisir, le luxe de s'endormir et de s'éveiller de Bonne  
Humeur à chaque matin.

C'est qu'on a un sérieux problème d'**insatisfaction**.

Sauf que!

Ce n'est pas le problème qui est le problème.

Le problème

C'est de ne pas le régler

### **On est tous libre, on a tous le choix...**

- de s'isoler, de ne pas chercher le, ou les moyens de s'en sortir
- de se plaindre, de se lamenter, de subir, de souffrir, de pleurer et de faire des colères...
- de ressentir un mal-être, un mal de vivre, un mal d'exister
- de penser suicide
- de s'imaginer que le Temps va arranger les choses

### **On est tous libre, on a tous les choix.**

De ne rien régler, de ne rien dire à personne, de ne rien faire, et de regarder ses plaisirs,  
ses bonheurs s'écrouler et ses rêves de transformer en cauchemars.

Et ce, jusqu'à ce que l'on se retrouve six pieds sous terre.

Ou encore!

Laisser les autres nous enterrer vivant.

### **Autrement...**

**Il y a de fortes chances** de se retrouver à un moment ou un autre avec entre les  
mains...

## **Un Passeport et un Visa vers :**

- le bureau du médecin
- un Centre hospitalier admissible comme "membre à engorger" les salles d'urgence
- le comptoir des prescriptions du pharmacien pour un abonnement à très long terme
- un C.L.S.C. C.H.S.L.D. C.H.U.M
- vers le bureau d'un psychologue, sexologue, neurologue et/ou autres sphères médicales (générales et/ou spécialisées)
- vers l'obésité ou l'inverse
- un opticien
- le décrochage
- des séparations de toutes sortes
- un divorce
- des chicanes et disputent orageuses
- l'alcool, les drogues, le jeu, la prostitution, l'itinérance
- le Labyrinthe de la déprime, le Gouffre de la dépression, les Ténèbres du désespoir
- un Cul de sac pour un suicide
- un vieillissement prématuré
- ETC

Face à cette conviction, une prise de conscience est incontournable. L'analyse de nous-mêmes ainsi que de nos comportements est essentielle pour arriver à trouver des SOLUTIONS afin d'être...

Se faire du mal! Ça ne fait pas de bien! / Se faire du bien! Ça ne fait pas mal!

## **À-t-on le choix d'être Heureux et en Santé ? Ou Malheureux sans la Santé?**

Mon expérience de Vie m'a amené à faire l'Autopsie de cette grande question et j'en suis arrivé au constat... qu'il est évident que l'on fait des choix pour arriver à être Heureux ou Malheureux.

**Au cours des années...** j'ai vu, j'ai entendu, j'ai vécu des expériences et des émotions de toutes sortes et j'en suis arrivé à un **DIAGNOSTIC...**

Dans les deux cas, notre **Satisfaction** ou **Insatisfaction** à eu...**Un Début, Une Raison, Un Pourquoi.**



Les Couleurs : "Le Langage de nos Sentiments."

J'ai toujours considéré...

- la **Satisfaction** comme une vraie " Pilule " et **L'Insatisfaction** comme " un vrai Poison nocif"

**La SATISFACTION, code vert** la seule pilule qui puisse me garantir 24 heures sur 24 une Quiétude d'Esprit et une attitude positive sans bornes

La seule pilule qui puisse m'aider à maintenir le Pouls émotionnel de mon moral en santé, en équilibre..., et, de pouvoir gérer le Rythme et le Tempo de ma santé mentale, physique et sexuelle..., et, de m'éveiller de Bonne humeur à chaque matin sans avoir à me soucier d'hier, d'aujourd'hui ni de demain et jouir d'une belle qualité de vie.

**L'INSATISFACTION, code jaune, un Poison.** Un Poison nocif à l'intérieur duquel s'y cachent 4 Cellules malsaines:

- L'Angoisse. L'Anxiété. Le Stress. La Frustration.

**Cellules qui peuvent me conduire vers:**

- le Labyrinthe de la déprime, le Gouffre de la dépression, les Ténèbres du désespoir et, dans un Cul de sac pour un SUICIDE.

Cellules qui peuvent mettre en Péril ma Quiétude d'Esprit, ma Bonne Humeur, mes Santé et ma Qualité de Vie.

**Ma logique, c'est...**

**Pas de Satisfaction,** pas de quiétude d'Esprit  
Pas de quiétude d'Esprit, pas d'équilibre  
Pas d'équilibre, pas de moral  
Pas de moral, pas d'attitude positive  
Pas d'attitude positive, pas de santé  
Pas de santé, pas d'aisance  
Pas d'aisance, pas de qualité de vie.

Je n'ai jamais entendu parler qu'il y ait quelque part sur l'un des continents de notre Planète une seule Pilule, une seule Drogue, un seul Médicament ou un seul Produit naturel qui contienne autant de vitamines et d'ingrédients que la **Pilule de Satisfaction**.

**À l'intérieur de ma Pilule de Satisfaction** j'y trouve trois sources principales d'énergies.

- élans de vitalité, optimisme, résilience.

**Sans ma Pilule de Satisfaction** je risque de mettre en Péril...

- ma quiétude d'Esprit
- l'équilibre du Pouls émotionnel de mon moral
- les biens faits de mon Système immunitaire
- mon estime de Soi
- mon autonomie
- mes sens
- ma maturité, sagesse, lucidité et sérénité
- mes plaisirs, et mes bonheurs accumulés
- ma libido
- ma qualité de vie

**SI TOUT LE MONDE PRENAIT SA DOSE QUOTIDIENNE DE SATISFACTION:**

**Il y a de fortes chances qu'on ne parlerait plus:**

- de pénurie de médecins et d'engorgement dans les salles d'urgence
- du manque de personnel pour les soins de santé
- d'un besoin d'agrandir les hôpitaux
- des nombreux abonnés au comptoir des prescriptions des pharmaciens 365 jours par année
- de personnes insatisfaites, frustrées et malheureuses
- de SUICIDE

**CODE JAUNE:**

Si l'on n'arrive pas à s'offrir le plaisir, le luxe de s'endormir et de s'éveiller de Bonne Humeur à chaque matin.

C'est qu'on a un sérieux problème d'**insatisfaction**.

Sauf que!

Ce n'est pas le problème qui est le problème.

Le problème

C'est de ne pas le régler

**Se faire du mal! Ça ne fait pas de bien! / Se faire du bien! Ça ne fait pas mal!**

**Rien n'est plus exténuant que de subir "le Mal du Pis tourne d'un bord Pis tourne de l'autre de L'ANGOISSE (code gris) et de se retrouver au petit matin avec l'ANXIÉTÉ (code mauve) qui ne manque jamais de nous faire RUMINER... la Peur d'hier, la peur d'aujourd'hui et la peur de demain "Qui rumine, se ruine."**

**Heureux ou Malheureux! Est-ce un choix?**  
**Entrée**

**Commentaires et/ou Suggestions**  
**par courriel ou sur Facebook**

Tous droits réservés : Heureux ou Malheureux est-ce un choix ? © 1980. Logo © 1995. Site Web © 2007.  
Être ou ne pas Être en Santé ! Est-ce un choix ? © 2007 Site Web © 2011.