

Marie-Françoise Salamin



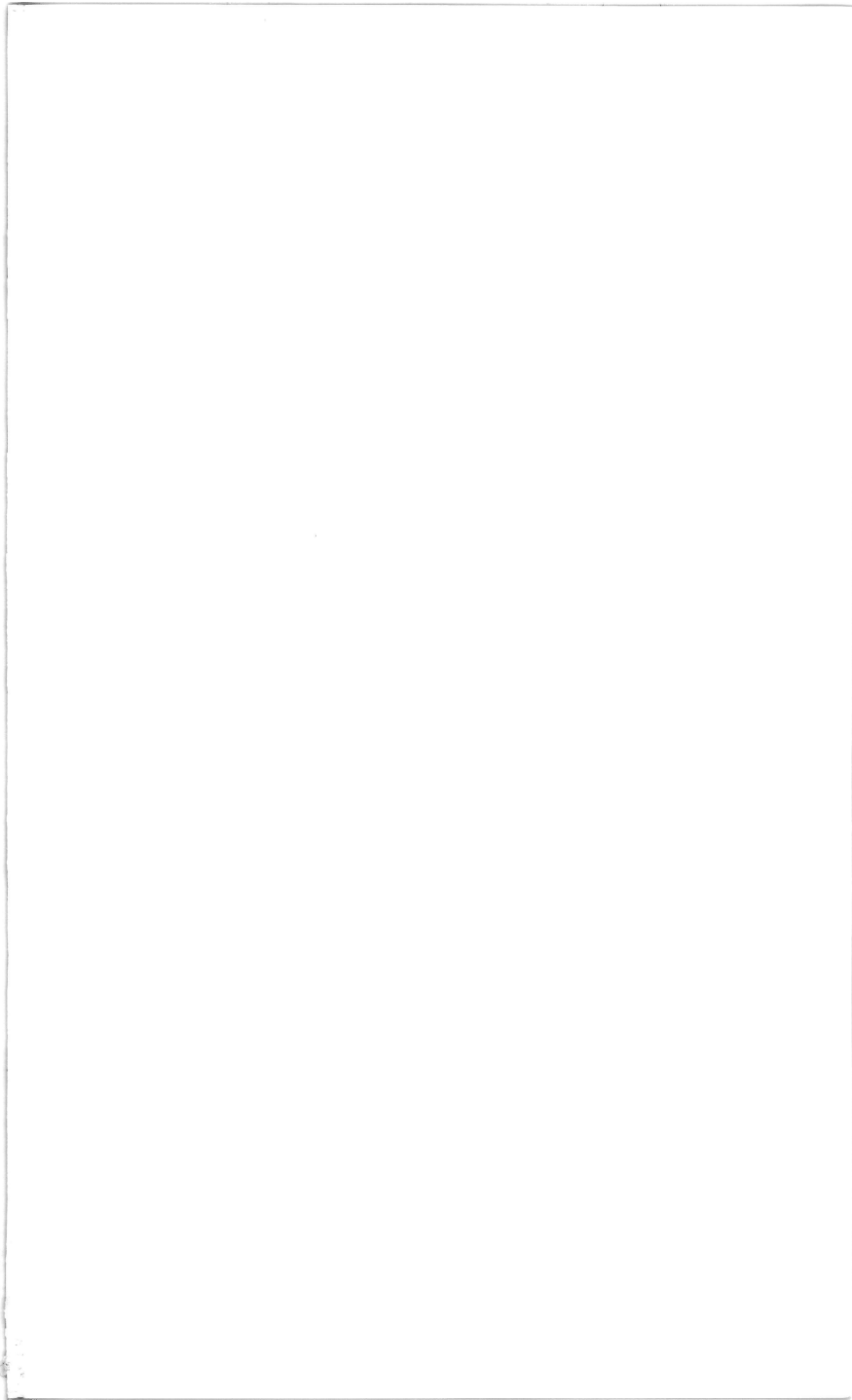
L'aire de famille

Tout pour être heureux

Développer ses aptitudes au bonheur

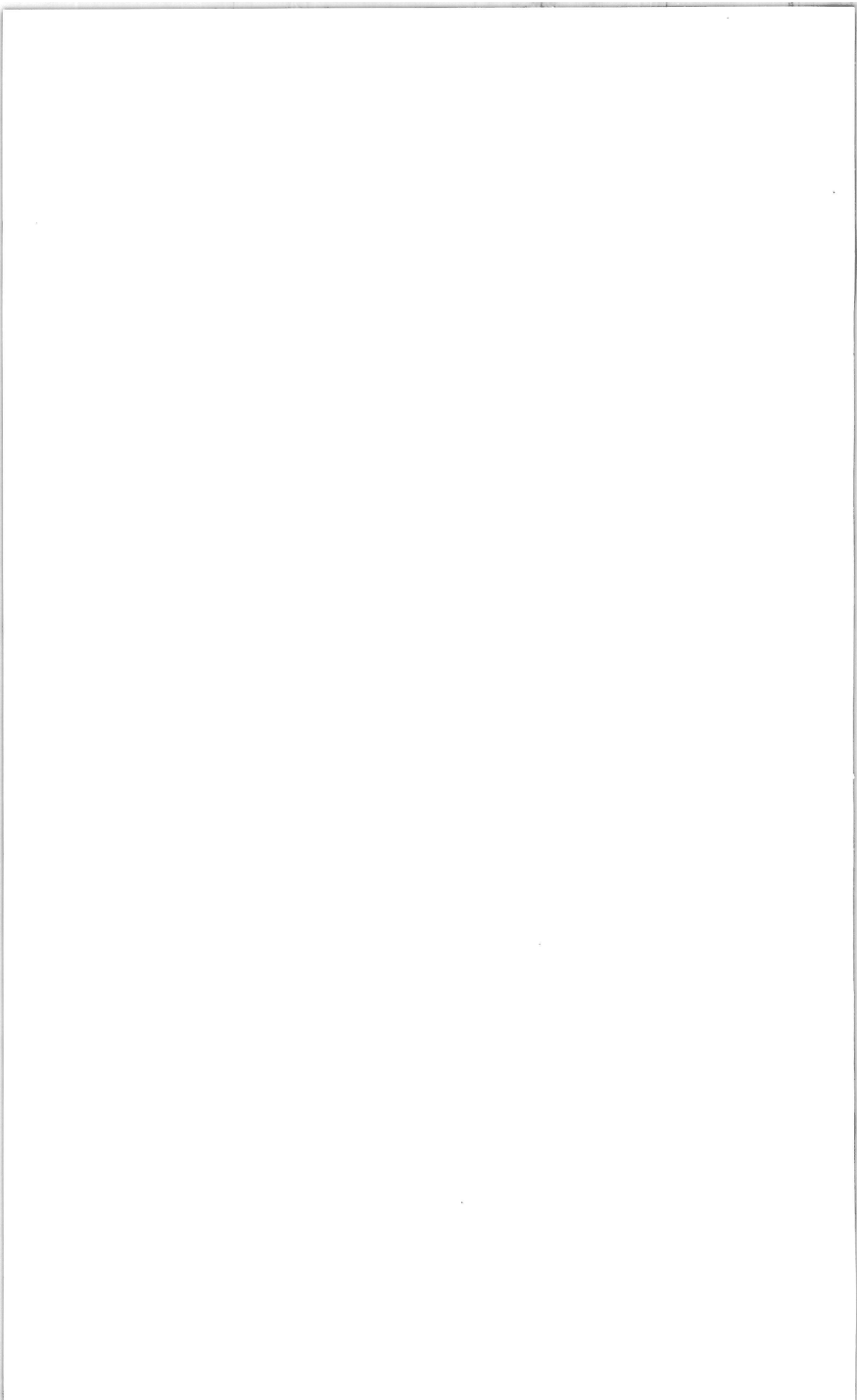


Extrait de la publication





« L'aire de famille »



Marie-Françoise Salamin

**« TOUT POUR
ÊTRE HEUREUX ! »**

Développer ses aptitudes au bonheur

 éditions
saint-augustin

Illustrations : Marie-Françoise Salamin

© Editions Saint-Augustin, 2001
Case postale 148
CH – 1890 Saint-Maurice

ISBN 2-88011-244-3

Extrait de la publication

*A celles et ceux qui boivent à la Source
qui guident nos pas vers la Source
qui nous désaltèrent avec l'eau puisée à la Source*

INTRODUCTION

Certaines personnes ont, selon leurs proches, « tout pour être heureuses », et pourtant elles sont continuellement insatisfaites, voire en déprime. D'autres, par contre, vivent des difficultés multiples, des manques, des malheurs, des souffrances et, curieusement, semblent heureuses malgré tout.

Comment font-elles ? Ont-elles un secret, une recette ? Sont-elles nées avec un bon tempérament ou ont-elles développé cette capacité en cours de vie ?

Ce livre aborde diverses facettes du bonheur : – prendre la vie du bon côté, – bien communiquer, – bien vivre ses émotions, – donner un sens à sa vie, – avoir confiance en soi, – pardonner, vivre les deuils et avancer sereinement, – se savoir aimé(e) de Dieu.

Ces chapitres sont reliés entre eux par un fil d'or invisible mais extrêmement solide que les croyants nommeront « Souffle de l'Esprit ».

À chacune et chacun de nous je souhaite d'accueillir, de développer et de transmettre ces aptitudes au bonheur.

Les concepts et les techniques exposés
dans cet ouvrage ont été
développés par la P.N.L.
(Programmation Neuro Linguistique)
et l'A.T. (Analyse Transactionnelle).
Je remercie tout particulièrement Antonia Bachero
et Pierre Trivero, formateurs,
pour tout ce qu'ils m'ont apporté
et pour leur participation à
la réflexion concernant les outils
de la communication.

CHAPITRE PREMIER

PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ

*« Au fond de chaque expérience de vie,
au fond même de la souffrance, il y a un cadeau. »*

Le bon côté de la vie, c'est celui qui va nous permettre d'accueillir ce cadeau.

Je vais vous donner quelques indications pour développer une tournure d'esprit positive. Mais au-delà des pistes proposées, je vous invite déjà à penser à ce que cela signifie en profondeur : être du côté de la vie, de la croissance et savoir déjà apprécier, se réjouir, rendre grâce, partager tout ce qui va bien ainsi que la promesse de bonheur qui nous est faite.

Parler en termes positifs

Si je vous dis : *Ne pensez pas à un lapin vert !* – que se passe-t-il ?

Bien sûr, vous allez y penser !

D'emblée, le cerveau ne connaît pas la négation. Il se fait d'abord une représentation de ce qui lui a été suggéré, puis il trouve un processus pour l'éviter.

Récemment, j'étais devant la maison d'un ami paysan. Je l'entendis me dire : *Ne te retourne pas !* Par réflexe, je me suis

retournée. Il travaillait avec sa faux et craignait que je me blesse.

C'est pour cette raison qu'il est très important de parler, autant que possible, en termes positifs.

Au lieu de dire :

dites plutôt :

Arrêtez de crier comme ça !

→ *Restez calmes !*

Fais attention de ne pas tomber !

→ *Regarde bien où tu mets les pieds !*

Ne cours pas sur la route !

→ *Reste sur le trottoir !*

Ne bois pas d'alcool !

→ *Reste sobre !*

Il n'est pas mal ton pull !

→ *Il est beau ton pull !*

Ne soyons pas indifférents aux autres.

→ *Soyons attentifs aux autres.*

N'aie pas peur !

→ *Aie confiance. Ou : Je te rassure.*

Je veux cesser de m'angoisser.

→ *Je veux devenir plus confiante.*

Je suis fatiguée.

→ *J'ai besoin de me reposer.*

J'ai un problème.

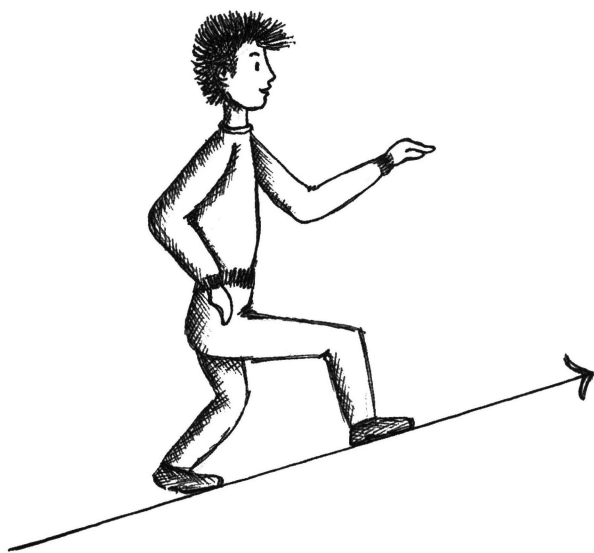
→ *J'ai une possibilité de croissance !*

Utiliser des tournures positives s'avère important, que cela soit dans l'éducation, dans les consignes ou dans les objectifs que nous nous fixons. Bien-sûr, il est utile et nécessaire, lorsqu'on craint que son enfant coure sur la route, de lui montrer d'abord les dangers qui s'y trouvent. Puis, ensuite seulement, de lui dire : *Reste sur le trottoir !*

Vous avez peut-être déjà vu ces débutants à ski faire leurs premières glisses sur une douce piste peu fréquentée. Il n'y a qu'un seul obstacle à éviter. On leur crie : *Attention au panneau !* et ils se concentrent tellement sur ce qui leur fait peur qu'immanquablement, ils vont entrer en collision.

Un de mes amis m'a raconté un événement qu'il avait vécu. Il roulait à vive allure sur l'autoroute quand un pneu de la voiture qui le précédait a éclaté. Elle s'est donc mise à

zigzaguer. Mon ami m'a alors dit : – *Je ne pensais plus qu'à une chose : chercher l'espace libre. Puisque je ne parvenais pas à freiner à temps, il me fallait passer là où c'était possible.* Et il y est parvenu. Il est important de savoir que nous nous rapprochons toujours de notre centre d'attention.



Il vaut mieux se concentrer sur l'objectif

Les motivations positives sont stimulantes et nous tournent vers notre objectif. Dans une session, les participants furent invités à décoder les motivations utilisées pour sortir du lit le matin.

Pour la majorité d'entre eux, elles étaient négatives: la peur du retard ou du stress les poussait à se lever. Mais certains avaient des motivations positives. En voici quelques-unes:

– *Je pense à quelque chose qui me réjouit et qui m'attend dans cette journée. Si vraiment je ne trouve rien, je pense au bien-être que je vais ressentir quand j'aurai terminé tout mon travail.*

– *Une nouvelle journée pour aimer et me laisser aimer !*

– *J'écoute ma devise de vie !*

– *Je reçois cette journée comme une belle aventure à vivre !*

– *La vie est belle !*

Être attentif à utiliser des termes positifs nous aide à avoir une tournure d'esprit positive, c'est-à-dire à prendre la vie du bon côté en « recadrant » (voir plus loin) les événements, en posant un regard bienveillant sur les personnes (qui deviennent souvent, vous le savez, comme on les regarde!).

Il ne s'agit pas de « porter des lunettes roses ». Mais, pour utiliser une autre métaphore, de « saisir la poêle par le manche plutôt que par son bord brûlant ». C'est une belle preuve de lucidité !

Le recadrage

Comment pouvons-nous nous exercer à voir le bon côté des choses ?

Toute petite, Myriam avait cette capacité. Je me souviens du jour où je lui ai dit : *Tu as taché ta robe*. Elle m'a répondu : *Ça fait une décoration !* Le lendemain, je lui fais remarquer

un accroc à sa jupe. Et sa réponse fut: *Ça fait une dentelle!* Sans le savoir, ma fille utilisait des recadrages. Et moi, au-delà des problèmes de lessive et de raccommodage, j'en fis un aussi en me disant: *Quel bonheur pour elle d'être si positive!*

**Le recadrage consiste à poser un nouveau regard
sur ce qui est considéré comme un problème**

C'est un peu comme si un photographe, chargé de faire le portrait de personnes portant les cicatrices de graves brûlures, décidait de mettre en valeur la beauté de leur regard ou de leur sourire.

En recadrant les événements, nous découvrons des aspects différents et passés jusqu'ici inaperçus, ainsi que leurs fonctions positives.

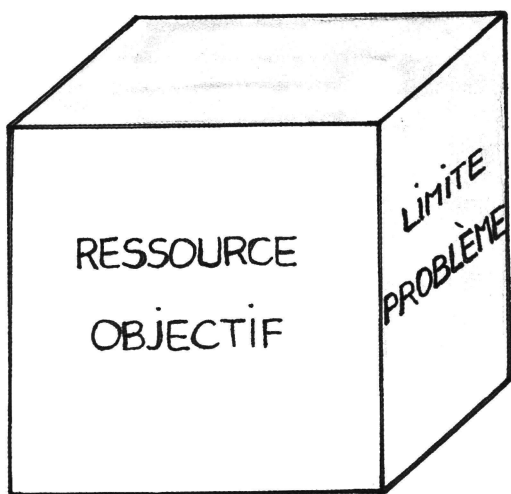


TABLE DES MATIÈRES

<i>Introduction</i>	9
1. Prendre la vie du bon côté	11
Parler en termes positifs	11
Le recadrage	14
Conte: Héléna et Clara	25
2. Bien communiquer	27
Conditions de base pour bien communiquer	27
Chacun a sa « carte du monde »	28
Construction d'une carte du monde	29
Où irons-nous en vacances?	32
Tout est langage	33
Pour établir une bonne relation	35
La synchronisation	35
Marcher un moment dans ses baskets!	36
Ecouter	39
La reformulation	39
Nommer l'émotion perçue	40
Faire passer votre message	42
Le besoin de reconnaissance	43

L'effet boomerang	43
En résumé, pour bien communiquer	44
Conte: L'élixir de vérité	44

3. Bien vivre ses émotions

Comment naît une émotion?	48
Quand l'émotion est disproportionnée	52
Attention! Une émotion en cache parfois une autre! ..	53
Quand les émotions s'accroissent	56
Attention, contagion!	58
Conte: Le p'tit coin de ciel	59

4. Donner un sens à sa vie

Les valeurs	63
Comment transmettre une valeur?	64
1. <i>Tout acte, tout comportement est relié à une ou plusieurs valeurs</i>	65
2. <i>D'une personne à une autre, la même valeur peut être comprise et vécue différemment</i>	66
3. <i>Chacun a une hiérarchie de valeurs</i>	67
« Accroche ton cœur à une étoile »	69
Conte: Chez le cordonnier	70

5. Avoir confiance en soi

Comment naît la confiance en soi?	74
Les croyances	76
Origine d'une croyance	77
Vérifier nos croyances	80
Exercice pour changer une croyance	80
Quelques « techniques » pour augmenter la confiance en soi	82

1. Faire la différence entre « ce que je suis » et « ce que je fais »	82
2. L'ancrage de ressource	83
3. « Comme si »	85
4. Une grille pour atteindre ses objectifs	86
5. Douze pistes pour s'exprimer avec aisance en public ..	88
Vivre en accord avec ses valeurs	89
Anecdote éducative	90

6. Pardonner, vivre des deuils et avancer sereinement

Retrouver un « cœur léger »	92
La démarche du pardon	94
Le cœur en fête!	97
Vivre les deuils	98
Les étapes du deuil	99
Une démarche à vivre en deux temps	100
Que considérons-nous comme indispensable pour être heureux?	101
Conte: Le couple d'arbres	103

7. Se savoir aimé(e) de Dieu

Conte: Au creux de sa main	108
----------------------------------	-----

Bibliographie	111
----------------------------	-----

« L'aire de famille »

Collection dirigée par Marie-Claude Fragnière
et Michel Salamolard

Lieu de naissance et lieu de sens, avec les mutations qu'elle connaît aujourd'hui, la famille est, sous toutes ses formes, le miroir et le laboratoire de la société actuelle et future. En donnant la parole à des spécialistes ayant également une pratique, cette collection couvre l'ensemble des sujets intéressant la famille et veut apporter des réponses humaines et constructives aux questions des parents, des grands adolescents, voire des enfants.

Titres déjà parus :

- Jacques de Coulon, *Clés pour apprendre. Réussir grâce à la sagesse égyptienne*
- Denis Sonet, *Leur premier baiser. L'éducation affective des adolescents.*
- Claude Piron, Claude Ducarroz, *Vous, vos enfants... et Dieu, Quand la religion fait problème en famille.*
- José Davin, *Sa vie n'a pas de prix. Accueillir et accompagner la personne handicapée.*

Achévé d'imprimer en France
le 10 mai 2001
sur les presses de



52200 Langres - Saints-Geosmes
Dépôt légal : juin 2001 - N° d'imprimeur : 4323

