

7 RITUELS QUI VOUS RENDRONT PLUS HEUREUX

Par Eric Barker, du blogue [Barking up The Wrong Tree](#)



Ce texte n'a rien à voir directement avec le bégaiement. Mais comme il reprend plusieurs thèmes déjà abordés dans divers dossiers, il pourrait fort bien vous être utile. J'aime bien les textes d'Eric Barker. Ils sont, de toute évidence, «recherchés.» RP

Vous et moi ne sommes pas les premiers à se demander « Comment puis-je vivre une vie plus heureuse, mieux remplie ? » Et depuis longtemps.

Le Stoïcisme et le Bouddhisme sont toutes deux des philosophies vieilles de quelques milliers d'années sur lesquelles j'ai passablement écrit, car elles recèlent des éléments centraux qui sont validés par la science moderne.

Et quelque chose que je trouve encore plus intéressant, c'est qu'elles ont également beaucoup *en commun*. Élaborées sur deux continents différents, elles sont « le frère né d'une autre mère » ou « la sœur née d'un autre monsieur » de la psychologie.

COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX

Lorsque je croise des systèmes qui perdurent depuis des millénaires, qui sont appuyés par la recherche et qui ont beaucoup en commun, eh bien cela accroît ma curiosité à découvrir des connaissances qu'on ne doit probablement pas ignorer. Appelons-les «Stoboo.»

Bon, débutons notre voyage sur Le Noble Sentier Stoboo...

CE N'EST PAS LA VIE QUI FAIT PROBLÈME. CE SONT VOS INTERPRÉTATIONS.

Votre vol est en retard et vous êtes obligé d'attendre à l'aéroport. Ça vous ennuie ! Et cela vous met en colère. À moins que...

Votre vol est en retard et vous vous assoyez pour vous reposer pendant une minute plutôt que de vous trainer les pieds dans un avion plein à craquer. Et cela vous rend heureux.

Devinez quoi? Ce n'est pas le retard de votre vol qui fait problème. Ce qui vous rend en colère ou heureux, c'est votre interprétation de la signification de cet événement neutre.

Le Stoïcisme et le Bouddhisme croient tous deux que le monde est ce qu'il est. Nous sommes tous énervés à cause de l'interprétation que nous donnons aux événements qui s'imposent à nous. Nous avons pourtant le choix de modifier ces interprétations, et ainsi modifier nos ressentis.

Citation de [Daily Stoic](#).¹

*«On l'a mis en prison. Mais l'observation "il en est devenu fou" est votre invention.» -
Épicure, Discours, 3.8.5b-6a*

Et [Bouddha](#) a dit :

«Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes, nous le devons à nos pensées. Avec nos pensées, nous faisons le mode.»

La science les appuie entièrement. Ce concept est au centre de la [thérapie cognitivocomportementale](#) (laquelle nous vient du Stoïcisme) et de la [pleine conscience](#) (qui nous vient du Bouddhisme.) Et elles sont de nos jours deux des techniques thérapeutiques les plus validées et répandues.

¹ Les liens hypertexte anglais mènent à des articles en anglais.

COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX

Mais comment tirer profit de cette idée ? La prochaine fois que vous serez en [colère et frustré](#), ne vous centrez pas sur vos circonstances. *Interrogez-vous plutôt à savoir à quelle [croyance relative à vos circonstances](#) vous vous accrochez.* Et réfléchissez pour découvrir à quel point cela est incorrect et ne vous est d'aucune utilité.

Après en avoir reçu plus d'informations ou visualisé les résultats éventuels, combien de fois une mauvaise situation est-elle devenue une bonne chose ? Exactement.

(Pour en apprendre davantage sur la science d'une vie réussie, jetez un coup d'œil à mon succès de librairie [ICI](#).)

Le problème, c'est que nous faisons ces interprétations très rapidement. Il peut donc être difficile de les corriger. Mais ne vous inquiétez pas. Nos amis du Stoboo y ont pensé bien avant vous...

PRENEZ DU REcul

Les enfants ont l'habitude de crier instantanément de joie lorsque quelque chose de « bon » se produit et, deux secondes plus tard, ils hurlent de peine lorsque quelque chose de « mauvais » se produit. Et ils alternent entre ces deux états toute la journée. (Lorsque ce sont des adultes qui font cela, ils ont probablement besoin de médication et vous devriez cesser de sortir avec eux/elles.)

Que font ces gens que nous admirons ? Eh bien James Bond n'entre pas en exubérance lorsqu'il bat Blofeld pas plus qu'il ne pleure à chaudes larmes lorsque des hommes de main lui tirent dessus. Il n'est pas pour autant dépourvu de toute [émotion](#) — il est plutôt en contrôle de celles-ci. Pour faire simple : il est moins *réactif* à ses circonstances extérieures. Ce ne sont pas les événements l'entourant qui dictent son comportement. IL décide comment il réagira.

En étant réactif, vous abandonnez votre libre volonté. L'environnement vous dit *ceci*, vous vous comportez *ainsi*. Vous êtes impulsif, et l'impulsif a rarement une connotation positive ; et l'impulsivité amène la prise de mauvaises décisions.

Ni le Stoïcisme, ni le Bouddhisme ne sont partisans de réactions émotionnelles impulsives (et votre officier de parole ne le sera pas non plus si vous vous y abandonnez).

Alors, lorsque se produit quelque chose qui déclenche une forte réaction émotionnelle, Staboo vous dit de prendre du recul. Prenez une bonne [respiration](#) et laissez votre cerveau pensant décider si de lancer votre portable sur le mur est la meilleure manière de composer avec une connexion Internet trop lente.

COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX

Citation tirée de [The Daily Stoic](#) :

«Commencez par arrêter; ne laissez pas la force de l'impression vous emporter. Dites-lui "retiens-toi un peu et laisse-moi voir qui tu es et d'où tu viens — laisse-moi te tester"...» — Épicure, Discours, 2.18.24

Citation tirée de [La pleine conscience, Un guide vers l'éveil](#) : (lien en français)

«Alors que nous nous apprêtons à agir/réagir, ou lorsque nos pensées ou nos émotions prédominent, pensons-nous à investiguer et à réfléchir à notre motivation? Nous demandons-nous : "Cette action ou cet état d'esprit est-il approprié ou mal avisé? Est-ce quelque chose à cultiver ou à abandonner? Où me mènera cette motivation? Est-ce que je veux vraiment me rendre là?"»

La science est d'accord. Le terme «[fusion cognitive](#)» est utilisé pour décrire ce qui se passe lorsque nous sommes dépassés — et même possédés — par nos ressentis et que nous ne sommes pas en mesure de juger selon une perspective élargie, une vision d'ensemble. Nous prenons de meilleures décisions lorsque nous considérons nos [pensées](#) et nos émotions comme juste cela : pensées et émotions. Elles ne sont pas «vous» et vous n'avez pas à agir en vous basant sur elles.

Alors, que devons-nous faire? Eh bien Bruce Banner (l'Incroyable Hulk), lorsque vous vivez à un niveau élevé ces puissantes émotions, suivies par un désir de faire quelque chose d'extrême — prenez une pause. Plus vos émotions sont intenses, plus urgent sera votre désir d'agir, plus vous devriez être sceptique et appliquer les freins.

Commencez par compter jusqu'à cinq. Le but est d'accroître votre capacité à ressentir ces émotions sans agir sur elles, ni les combattre ou les nier. Elles se dissiperont. On ne le dirait pas au moment présent (raison pour laquelle les émotions sont si puissantes), mais elles finiront par se dissiper.

Ne vous est-il jamais arrivé d'être vraiment en colère; puis quelque chose vous fait rire et la colère semble soudain s'évanouir? Nous n'avons besoin de rien d'extérieur à nous pour nous extirper d'états émotionnels négatifs. En vous y exerçant, vous deviendrez meilleur à le faire par vous-même.

(Pour apprendre le secret pour ne plus jamais être frustré, cliquez [ICI](#).)

Mais parfois un trop grand nombre de problèmes se présentent à nous et il n'est pas réaliste pour nous de constamment prendre du recul. De quel changement de perspective avons-nous besoin afin que toutes ces choses de la vie qui sont hors de notre contrôle ne nous précipitent dans un quasi constant état de paralysie?

COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX

L'ACCEPTATION

Les stoïques étaient maniaques de contrôle (control freaks)... mais pas dans le sens où nous l'entendons. Ils prenaient le contrôle très au sérieux, certes, mais dans le sens où sérieux pour eux signifiait que 99 % du temps, vous n'avez aucun contrôle. Et que vous aviez intérêt à vous y faire.

Vous ne pouvez même pas, parfois, contrôler votre corps. (Essayez de dire à ce mal de tête qui vous harcèle de « cesser » et dites-moi si cela fonctionne.) *Tout ce que vous pouvez sciemment contrôler, ce sont vos pensées délibérées.* Et si vous refusez d'accepter cela, vous passerez une bonne partie de votre temps à montrer votre poing au monde.

Citation tirée de [The Daily Stoic](#) :

« Notre principale tâche dans la vie est simplement celle-ci : identifier et séparer les choses de telle sorte que je puisse clairement me dire lesquelles sont externes et hors de mon contrôle et lesquelles m'offrent des choix que je peux contrôler. Vers quoi dois-je alors me tourner pour le bien et le mal ? Certainement pas vers les externes incontrôlables, mais en moi, vers des choix qui seront miens... » - Épicure, discours, 2.5.4-5

Et le Bouddhisme insiste sur l'importance de « ne pas s'accrocher. » Lorsque vous vous accrochez à vos désirs et à vos attentes — même après que la vie ait croisé ses bras en vous disant « Non » — vous souffrez. Nous devons accepter que la vie ne va pas toujours nous donner ce que nous voulons. Lorsque nous cessons de vouloir contrôler ces choses que nous ne pouvons contrôler, nous nous sentons mieux.

Citation de [A Guide to the Bodhisattva's Way of Life](#):

“pourquoi vous faire du mauvais sang pour quelque chose si vous pouvez y remédier ? Et à quoi sert d'être malheureux pour quelque chose si nous ne pouvons y remédier ?”

Et la science est en accord avec cela. Rares sont les thérapeutes qui vous recommanderont le déni comme moyen de composer avec un problème. L'acceptation émotionnelle des difficultés de la vie est un des premiers objectifs en psychothérapie.

Par où commencer ? **L'acceptation n'est pas synonyme de passivité.** Elle signifie simplement ne pas nier cette réalité : que nous ne pouvons exercer un contrôle sur 100 % des événements que nous réserve la vie !

Acceptez que vous devrez affronter des défis. Qu'il ne sert à rien de pleurnicher que « cela n'aurait jamais dû se produire ! » lorsque votre adversaire prend l'avantage du jeu. Il fait ce qu'il a à faire et vous y réagissez tout en faisant de votre mieux pour améliorer votre situation.

COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX

(Pour apprendre le rituel matinal en deux mots qui vous rendra heureux toute la journée, cliquez [ICI](#).)

Alors que la majorité d'entre vous est probablement d'accord que ce qui précède représente la réalité, j'admets volontiers une objection parfaitement légitime : *faire ces choses en tout temps s'avère vraiment, mais vraiment difficile.*

«Je sais maintenant pourquoi les moines bouddhistes vivent dans un monastère, très éloigné de tous les soucis avec lesquels je dois quotidiennement composer.» Oui, changer nos interprétations, prendre du recul et accepter les difficultés que nous réserve la vie, et cela tous les jours est l'équivalent mental de courir un marathon.

Mais bien des gens courent un marathon. Et ils se rendent jusqu'à la ligne d'arrivée. Mais ils ne le font pas sans s'y être préparés...

NOTRE CERVEAU A BESOIN D'ÊTRE GUIDÉ

On ne devrait vraiment laisser personne conduire un cerveau en toute liberté sans un permis. Le cerveau est la chose la plus complexe de l'univers et nous n'avons aucune idée sur la façon de l'utiliser. À un niveau émotionnel, c'est comme si on donnait une bombe atomique à un enfant de cinq ans.

Vous savez devoir aller au gym pour votre corps. Mais pour le cerveau, vous n'avez que les écoles et les universités qui se limitent à vous donner des informations sans vraiment vous fournir ni discipline mentale ni équilibre émotionnel.

Vous ne liriez pas un livre sur les arts martiaux en pensant que vous êtes prêts pour le UFC². [Apprendre est une chose, s'entraîner en est une autre](#). Et Staboo nous dit que le cerveau doit être entraîné, sinon la garantie deviendra nulle.

Citation tirée de l'ouvrage [The Daily Stoic](#) :

«De cette manière, vous devriez comprendre combien risible il est de dire "Dis-moi quoi faire!" Quel conseil pourrais-je possiblement lui prodiguer? Non, une attitude bien mieux appropriée est de dire "Je dois habituer mon cerveau à s'adapter à toute circonstance."... Ainsi, lorsque les circonstances dévient du scénario... vous ne serez pas désemparé pour un nouveau départ.» - Épicure, Discours, 2.2.20b – 1 : 24b-25a

² Organisation de combat libre la plus médiatisée.

COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX

Et [Bouddha](#) de renchérir :

«Le cerveau étant difficile à contrôler, volage, allant où il veut, on a donc intérêt à le maîtriser. Un cerveau bien discipliné est gage de bonheur.»

Et la science s'est empressée de reprendre le temps perdu en adoptant ces pratiques qui existent depuis des millénaires. La [thérapie cognitivocomportementale](#) est la modalité psychologique éprouvée la plus réputée de nos jours. Et plusieurs traitements démontrés ont été conçus à partir de la pleine conscience bouddhiste.

Que devons-nous faire? Le mieux est de s'en tenir aux classiques. Vous pouvez apprendre à méditer [ICI](#). Et apprendre un certain nombre d'exercices stoïques [ICI](#). Habituez votre cerveau à jogger quotidiennement avant d'entreprendre le marathon mental de la vie.

(Pour apprendre, des anciens Stoïques, à être plus productif, cliquez [ICI](#).)

Nous avons, jusqu'ici, adopté une approche plutôt cérébrale face à tout ça. Mais une bonne partie de la vie ne se compose-t-elle pas d'émotions? Rien de plus que des émotions, Barbara... ?

LES ÉMOTIONS, PASSAGE OBLIGE

Nous en entendons des échos tout le temps par des expressions du genre « affrontez vos peurs » ou « ne refoulez pas vos [émotions](#). » Et les émotions pouvant nous blesser, nous avons besoin de ces rappels. Souvent.

Quelqu'un que vous aviez en haute estime vous rejette et la dernière chose que vous souhaitez est de perdre votre temps dans la salle de torture de vos émotions négatives. Vous voulez les éviter, les supprimer ou les neutraliser.

Mais étant humain, vous ne le pouvez pas. (Désolé.) Ces émotions peuvent prendre de l'ampleur jusqu'à se transformer en syndrome d'anxiété ou en TSPT³; chose certaine, elles ne disparaîtront pas comme par enchantement. Nous devons donc nous tourner vers.... les Stoïques.

Vers qui? S'agit-il de ces gars, genre Spock, n'ayant aucune émotion — d'où l'adjectif « stoïque »?

³ Trouble de stress post-traumatique.

COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX

Faux. Voici l'auteur à succès [Ryan Holiday](#) :

«On a stéréotypé les stoïques comme supprimant leurs émotions. Mais l'intention de leur philosophie était de nous enseigner à affronter, à traiter et à composer avec nos émotions immédiatement plutôt que de les éviter. Aussi tentant qu'il soit de vous duper ou de cacher une émotion aussi puissante que le chagrin — en disant, à soi-même et aux autres, que vous vous portez bien — alors que la prise de conscience et la compréhension sont préférables. Une distraction peut s'avérer plaisante à court terme — en allant à des jeux de gladiateurs, comme un Romain l'aurait fait, par exemple. Il est pourtant préférable, pour votre mieux-être à long terme, de vous concentrer sur votre émotion du moment. Ce qui veut dire l'affronter dès maintenant. De traiter et d'analyser ce que vous ressentez. Faites abstraction de vos attentes, de vos droits et de votre sensation d'avoir été trompé. Trouvez le positif de cette situation, mais prenez aussi contact avec votre douleur et acceptez-la, vous souvenant qu'elle fait partie de la vie. C'est la façon de sortir vainqueur d'un chagrin.»

Et l'engagement profond envers votre expérience, les émotions qui en découlent, etc., sans porter de jugement, est au cœur de la pleine conscience Bouddhiste.

Citation de [The Craving Mind](#):

“(La pleine conscience est) “cette prise de conscience qui se déclenche en portant volontairement attention au moment présent, sans porter de jugement.” Comme l'écrivit récemment Stephen Batchelor, cette définition nous indique la «capacité humaine» «d'apprendre à stabiliser l'attention et à demeurer dans un espace lucide de conscience en éveil non réactive.»

C'est par «la thérapie de l'exposition» que la thérapie cognitivocomportementale vient à bout des phobies — en affrontant vos peurs lentement et par degrés. Cela provenait du «[Premeditatio Malorum](#)⁴» du Stoïcisme, laquelle est essentiellement une thérapie d'exposition sans l'exposition.

Et il s'agit d'une technique que nous pouvons aisément utiliser. Vous imaginez le pire des scénarios possible, le ressentant de façon aussi réaliste que possible et, avec le temps, vous constatez que son emprise sur vous ne cesse de se réduire comme peau de chagrin. Lorsque nous prenons du recul par rapport à nos émotions, que nous leur faisons une petite place sur le divan, juste à côté de nous, et que nous les acceptons, ces terrifiants monstres qu'elles étaient se transforment en notifications d'un téléphone intelligent que nous pouvons choisir de lire ou de simplement laisser passer.

⁴ Ce qui signifie se poser la question à savoir ce qui peut arriver de pire.

COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX

(Pour apprendre les 5 questions qui feront de vous quelqu'un de fort émotivement, cliquez [ICI](#).)

Vous êtes toujours là? À moins que votre cerveau ne vagabonde ailleurs? Cette question est absolument vitale pour votre bonheur, comme un padawan Stoboo...

SE CONCENTRER SUR LE PRÉSENT

Il est tout aussi essentiel de prévoir du temps pour planifier l'avenir que de réfléchir et de tirer des leçons du passé. Mais évoluer en étant obsédé par l'hier ne peut qu'engendrer des regrets alors qu'une fixation sur le futur n'engendre qu'anxiété (l'anxiété de vouloir contrôler l'avenir).

Nous serions bien plus heureux et plus efficaces si nos cerveaux cessaient de se promener dans le temps pour ne se concentrer que sur l'ici et le maintenant.

Citation du [the Daily Stoic](#) :

« Ne laissez pas votre réflexion sur le grand pari de la vie vous écraser. Ne nourrissez pas votre esprit avec toutes ces mauvaises choses qui pourraient encore se produire. Ne détournes pas votre regard de la situation présente et demandez-vous pourquoi il est tellement insupportable d'avoir — et qu'on ne peut survivre avec — un esprit constamment ailleurs. »
Marc Aurèle, Méditations, 8,36

Citation tirée de [La pleine conscience, Un guide vers l'éveil](#) :

« ... dans nos vies, combien de fois vivons-nous dans l'anticipation de ce qui s'en vient, comme si cela allait enfin nous apporter un quelconque achèvement ou accomplissement ? »

Et la recherche contemporaine par l'expert du bonheur de Harvard, [Daniel Gilbert](#), nous montre [qu'un esprit qui vagabonde n'est pas un esprit heureux](#).

« Les gens passent 46,9 % de leur temps à penser à quelque chose d'autre que ce qu'ils font au moment présent, et ce vagabondage de l'esprit les rend habituellement malheureux... "Le vagabondage de l'esprit est un excellent indicateur du bonheur," affirme Killingsworth. "En vérité, la fréquence à laquelle nos esprits quittent le moment présent et où ils ont tendance à aller est un meilleur indicateur de notre bonheur que les activités dans lesquelles nous sommes engagés."

Alors, que devons-nous faire? Passer à l'acte. C'est le nouveau jeu à jouer. Faites le point avec vous-même. "Mon attention est-elle centrée sur l'ici et le maintenant? À moins que mon esprit vagabonde dans le passé ou le futur?"

La [pleine conscience](#) est la méditation réécrite en plus large. Dans la méditation, vous vous concentrez sur votre respiration, votre attention vagabonde et vous ramenez cette dernière à

COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX

vosre respiration. Et cela se répète. Alors que vivre une vie en pleine conscience, c'est être centré sur le moment présent, votre esprit vagabonde et vous le ramenez au moment présent. Et cela se répète également.

Éventuellement, vous pourrez le faire sans effort. Et vous serez plus heureux.

(Pour apprendre les 5 secrets de la neuroscience qui amélioreront la durée de votre attention, cliquez [ICI](#).)

Bon, tout ceci est bien cérébral. Quelle attitude devons-nous adopter, en tant que Moines nouvellement ordonnés de l'Ordre des Stoboo, envers les personnes de notre entourage ?

LES GENS SONT RIDICULES. AIMEZ-LES TOUT DE MÊME.

Si vous acceptez ce que la vie vous réserve, altérant vos interprétations, entraînant votre cerveau... les autres pourraient bien vous paraître comme un troupeau de singes déments, agissant de façon impulsive sur le moindre coup de tête et se plaignant sans cesse. Devriez-vous les considérer comme des primates d'une espèce inférieure ?

Non ! Vous n'êtes pas parfait. Ils ne le sont pas non plus. Soyez patients. Ayez de la compassion. Ne jugez pas. Aidez vos semblables.

Citation de [The Daily Stoic](#):

“Lorsque vous vous levez le matin, commencez par vous dire : je vais croiser sur mon chemin des gens occupés, des ingrats, des super égos, des menteurs, des jaloux et des excentriques. Ils sont tous frappés de ces afflictions parce qu'ils ne font pas la différence entre le bien et le mal. Ayant compris la beauté de ce qui est bon et la laideur de ce qui est mal, je sais que ces déviants sont toujours mes semblables... et qu'aucun ne peut me faire du mal ou m'impliquer dans la laideur — pas plus que je ne puisse être en colère envers mes proches ou les haïr. Car nous avons été conçus pour coopérer.» - Marc Aurèle, Méditations, 2,1

Et le Bouddhisme, une fois de plus, donne au Stoïcisme une note élevée.

Citation tirée de [La pleine conscience, Un guide vers l'éveil](#) :

‘Plus nous comprenons nos propres cerveaux, plus nous comprenons les autres. Nous reconnaissons de plus en plus [le caractère communautaire de notre condition humaine](#), de l'origine de la souffrance et comment nous libérer. Notre pratique profite également aux autres par la transformation de ce que nous sommes dans le monde. En acceptant davantage, en étant plus pacifiques, en portant moins de jugements, en étant moins égoïstes, alors notre monde n'en sera que plus aimable et pacifique, moins sujet à jugement et moins égoïste. Notre [corps-cerveau](#) est un système d'énergie vibrant et résonnant. Notre façon de vivre affecte nécessairement tous ceux qui nous entourent. Sur un bateau, au beau milieu d'une tempête déchainée, la personne intelligente et calme sera celle qui saura mettre

COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX

chacun à l'abri. Notre monde est comme ce bateau, il se fait brasser par des tempêtes de cupidité, de haine et de peur. Pouvons-nous être de ceux et celles qui contribuent à en faire un endroit sécuritaire ?'

Pour la science, celle-ci est du tout cuit. Hors de votre héritage génétique, les relations interpersonnelles sont le no. 1 des fabricants de bonheur.

Citation tirée de [The Happiness Advantage: The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work](#):

'Ma recherche empirique sur 1600 étudiants de Harvard qui se portaient bien se solda par un constat similaire – l'appui social s'avéra un indicateur de bonheur bien plus fiable, et de loin, que tout autre facteur, mieux que le GPA (moyenne générale), le revenu familial, le SAT score⁵, l'âge, le sexe/genre ou la race. »

Comment accroître notre empathie, notre compassion et améliorer nos relations interpersonnelles ? Stoboo, encore une fois, vient à notre rescousse...

Ce grand Stoïcien d'Hiérocles nous dit [qu'en traitant tout le monde comme une famille](#), vous finirez par les percevoir comme tels. Et quelle attitude adopte [le Dalai-Lama](#) lorsqu'il rencontre quelqu'un ? 'J'essaie de traiter quiconque je rencontre comme un vieil ami.'

(Pour apprendre 3 secrets de la neuroscience qui vous aideront à abandonner de mauvaises habitudes sans avoir recours à la volonté, cliquez [ICI](#).)

Bon, nous venons de couvrir du matériel vieux de quelques milliers d'années. Résumons le tout en apprenant, en prime, deux rituels qui, selon les deux titans de la philosophie, peuvent vous rendre vous — et les autres — très heureux...

EN RÉSUMÉ

Voici comment Stoboo peut vous rendre heureux :

- **La vie n'est pas le problème. Ce sont vos interprétations :** peut-être pensez-vous : 'Ce billet est long. Ça m'effraie d'avoir à lire tout ça.' Ou : 'Ce billet est long, mais il y a tant à explorer!' C'est le même billet. Ce sont vos interprétations qui donnent lieu à des réactions différentes.
- **Prenez du recul :** 'Soyez plus impulsif' n'est certainement pas un conseil que vous entendez souvent.

⁵ Notation employée à Harvard pour l'admission d'étudiants, en plus du GPA.

COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX

- **Acceptez** : Pas plus qu'on vous dit que vous 'devez vivre dans le déni.'
- [Notre cerveau a besoin d'être guidé](#) : certes, cela exige du travail. Nous avons beau savoir qu'il n'est pas bon d'être impulsif et de nier la réalité, mais c'est pourtant ce que nous faisons. Il est difficile de briser de mauvaises habitudes. Méditez sur cela.
- **Les émotions, passage obligé** : Vous n'éliminerez jamais votre panier personnel de névroses — mais vous n'avez pas à agir sur elles non plus. Faites-leur une place sur votre divan, ressentez-les et elles finiront par se dissiper.
- **Se concentrer sur le présent** : Le passé engendre le regret. Une fixation sur l'avenir engendre l'anxiété. Mais qu'est-ce qui vous embête vraiment en ce moment ? Passez donc plus de temps dans le maintenant, au moment présent.
- **Les gens sont ridicules. Aimez-les quoi qu'il en soit** : Les seules personnes qui sont parfaites et dont le raisonnement est toujours sensé sont des gens que vous ne connaissez pas très bien. Nous sommes tous, à tour de rôle, cet oncle un peu loufoque au déjeuner de l'Action de grâce. Traitez les gens comme de vieux amis et, souvent, c'est ce qu'ils deviendront.

Alors, quelle est donc cette dernière étape du Grand Chemin du Staboo? La gratitude.

Gratitude envers les autres et gratitude pour cette vie, avec tous ses hauts et ses bas. Parce que, souvenez-vous, les hauts et les bas sont vos interprétations? Alors, acceptez-les tous, aimez-les tous, tout en ayant de la gratitude pour tous.

Citation du [The Daily Stoic](#) :

'Il est facile de louer la providence pour tout ce qui peut se produire si vous possédez deux qualités : une vue complète de ce qui s'est réellement produit à chaque événement et un sens de gratitude. En l'absence de gratitude, à quoi sert de voir, et sans voir, à quoi sert la gratitude?' - Épicure, Discours, 1.6.1-2

Citation tirée de [La pleine conscience, Un guide vers l'éveil](#) :

'Le Bouddha appelait gratitude l'une des plus belles et rares qualités du monde.'

Vous pourriez choisir de lire tous les [rapports de recherche](#) sur les effets épiques de la gratitude à promouvoir le bonheur tout autant que vous pourriez choisir de ne pas les lire; mais pour l'amour de Dieu, ne les laissez pas tomber sur votre pied. Ils sont légion.

Alors, commençons notre voyage sur le Sentier Éclairé du Staboo. Quelle est la meilleure manière de commencer?

Montrez de la gratitude. Transmettez ce billet à une personne vous ayant fait du bien et remerciez-la. Vous vous sentirez bien, et elle aussi.

COMMENT ÊTRE PLUS HEUREUX

Vous ne changez pas de religion. Vous ne vous joignez pas à une secte quelconque. Vous ne faites que profiter de certains conseils appuyés par la science, avis ayant fait leurs preuves depuis des milliers d'années.

Aucun costume nécessaire.

SOURCE : Traduction de [Ancient Wisdom Reveals 7 Rituals That Will Make You Happy](#). Par Eric Barker. Mai 2018.

Traduction de Richard Parent, mai 2018.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca OU richardparent99@gmail.com Mon identifiant Skype est : ricardo123.



Ce logo signifie que nous (auteurs/traducteurs de ce texte) adhérons aux politiques édictées par Creative Commons qui peuvent se résumer comme suit : l'utilisation et la reproduction, sous toutes ses formes, en totalité ou en partie, de cet ouvrage, est encouragée pourvu qu'il ne soit pas modifié, que le contexte n'en soit pas dénaturé et qu'il donne crédit à ses auteurs. Il est cependant interdit de l'utiliser à des fins commerciales (mercantiles). Pour plus d'information à ce sujet, cliquez sur le lien suivant : <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/legalcode.fr>