

25 mars 2016

# HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



J'aime 67 283



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses



Rodolphe Oppenheimer-Faure

Psychanalyste

Devenez fan



## Comment devenir de plus en plus heureux

Publication: 01/03/2016 07h21 CET | Mis à jour: 02/03/2016 08h24 CET



Share

Partager

Et si Jean-Jacques Rousseau avait touché le fond du problème qui ne doit plus en être un. Le courage est en nous, «Il n'y a point de bonheur sans courage, ni de vertu sans combat» Rousseau

C'est à nous de le retrouver en soi. Chaque matin chacun se pose la question de savoir ce que la vie va faire pour que nous nous sentions mieux ou savoir ce que la vie va faire apparaître pour que ce soit plus dur. Je dirais que la question que nous devons nous poser est: Qu'allons-nous décider et qu'allons-nous faire pour rendre la vie des autres plus douce et par voie de conséquence la nôtre? Nous sommes une grande part de notre propre bonheur et nous savons l'alimenter comme nous savons le détruire. La vie nous met à l'épreuve chaque matin, devenez donc maître de votre destin et mettez à votre tour la vie à l'épreuve. Souvent des patients me disent «Untel m'a fait ça, donc...», «La météo est... donc...», «Le cousin de mon beau-frère... donc...» Et je leur réponds: «Et vous dans tout ça?»

### Vos capacités

L'homme a tendance à oublier ses propres capacités physiques et mentales et a laissé le cours de la vie prendre une grande marge de manœuvres sur son destin. Si nous ne pouvons pas tout contrôler, nous pouvons nous donner de grandes orientations, et pourquoi ne pas les suivre. Si nous ne savons pas ce que nous voulons, ce que nous pouvons avoir, jusqu'où nous pouvons aller, alors posons-nous le problème à l'envers: Que ne voulons-nous pas? Qu'est-ce que nous ne sommes plus prêts à accepter? Apprendre à dire non aux autres comme à soi est le premier grand pas vers le bonheur. Nous avons tous la quête d'un monde meilleur, d'un soi meilleur, d'une meilleure qualité de vie. Il faut arrêter les scénarii dits «inachevés» (si je fais ça, il arrivera cela, alors que vais-je faire?) Nous réagissons toujours différemment dans les moments importants de notre vie, bien différemment quand nous sommes en face de situations que nous avions pu imaginer. Surtout ne pas anticiper chaque problème, carpe diem! Il n'est pas simple d'être son propre psychanalyste, comme il n'est pas simple d'être son propre miroir.

Prenez un papier et un stylo immédiatement, ne remettez pas votre bien-être à demain, vous allez pouvoir passer une journée géniale aujourd'hui:

Listez vos désirs, même les plus fous dans une colonne et, inversement, listez ce que vous ne voulez plus. Il est important de savoir ce que chaque chose que vous aurez apprise est un plus dans votre vie. Chaque réflexion, chaque recherche vous amène à de nouvelles réflexions, investissez sur votre psychisme, il vous le rendra par la confiance en vous que vous pourrez en tirer et augmentera ainsi les défenses immunitaires de votre bien-être.

### Apprendre signifie s'inclure

La culture générale permet d'accéder plus facilement à toutes les discussions. Peut-être êtes-vous déjà passé de table en table, au cours d'une fête en vous disant: «Ils parlent de choses trop compliquées pour moi, je n'y connais rien, que puis-je leur apporter?» Et vous êtes reparti. On peut toujours apporter quelque chose, ne serait-ce qu'en restant à l'écoute, et apprendre. Il suffit que le dimanche soir vous vous donniez un petit programme de quelques minutes

par jour en 3 phases: le matin en vous préparant, le midi s'il vous reste un peu de temps et le soir en rentrant chez vous. Apprendre ou vous perfectionner sur un sujet de société que vous aurez choisi et noter au préalable. N'allez pas dévaliser les librairies, vous avez assurément toute la documentation nécessaire chez vous ou sur internet. Cherchez des sujets qui vous intéressent, afin que cela ne soit pas rébarbatif et inutile. Cela paraît moins sexy que de se vautrer sur un canapé avec un soda en main devant une série américaine, mais cela sera fructueux tant sur le fond que sur la forme.

### Un plus pas de moins

Chaque matin vous vous réveillerez avec un plus, petit plus, mais pas un moins, de quoi aller encore plus de l'avant et non en arrière. Combien ont entendu, parents, professeurs, faux amis, leur dire: «C'est difficile, ce n'est pas fait pour toi, c'est raté, tu n'y arriveras jamais...» Ces idées, ces mots entendus doivent rester dans le passé, ce qu'on vous a dit n'a pas de valeur, ne relève pas d'une vérité immédiate, ce n'est qu'une phrase, celle d'une personne qui n'a pas toujours les bonnes motivations à votre égard. Il ne faut plus lui donner d'importance. Chaque matin doit être le premier jour de votre vie et surtout ne pas glorifier vos détracteurs et oublier vos soutiens.

### Chiche

Vous leur en voulez? Et bien chiche! La meilleure façon de leur rendre la monnaie de leur pièce est votre bien-être donc votre réussite. Ce mot «réussite» symbolise le bonheur. Comme vous ne ferez jamais l'unanimité, aimez-vous! Protégez votre espace vital comme on protège sa famille, ne laissez que peu de place à ceux qui ne viennent que prendre votre énergie pour se booster et qui vous abandonnent une fois vos batteries à plat. Posez vous toujours la question: «Pourquoi ce compliment ou pourquoi cette méchanceté?», vous découvrirez beaucoup de choses sur beaucoup de monde. Il n'y a pas de petite victoire. Vous êtes négligeant? Vous partez à la va-vite? Prenez une minute pour faire votre lit, remplir votre panier de linge sale de vos habits, c'est cela de moins que vous retrouverez le soir après une journée éreintante, c'est une raison d'avoir envie de rentrer dans son «chez soi» et non pas de le fuir car vous pourriez être tenté de vous dire: «La maison est sale, je vais dîner au restaurant seul ça passera plus vite».

### Positivez

Ne pas considérer les choses positives comme normales et les difficultés comme un acharnement de la vie. J'aime prononcer cette phrase légère: «Voler des moments de bonheur à la vie». Le concept du temps et de l'espace est relatif. Traverser une métropole un vendredi soir peut être plus long que de vous rendre à l'étranger, les temps ont changé. Vous êtes fatigué des dictons: «Une porte se ferme, une autre s'ouvre» et si c'était vrai.

### Les autres, cette part de nous!

Comptez sur les autres comme beaucoup ont su compter sur vous. L'autre est un autre moi. A qui avez-vous parlé de votre job? Comment avez-vous rencontré telle ou telle personne? Qui vous a aidé? Qui avez-vous aidé? Qu'en avez-vous retiré? Qu'avez-vous appris de l'autre et de vos expériences?

A l'époque de nos parents, de nos grands parents, on choisissait un métier et on le faisait jusqu'à la retraite. Aujourd'hui la vie se divise en parts comme un millefeuille, on découvre, on change, on évolue, les codes ne sont plus les mêmes, on rencontre un nombre incalculable de personnes. Est-ce une bonne chose? Je ne sais pas, mais c'est ainsi. Vous pouvez vous apercevoir que vous avez dû faire des choix sans forcément vous en rendre compte. Ainsi choisir le bonheur est possible. Choisir c'est renoncer, c'est vrai, alors renoncez et choisissez ce qu'il y a de mieux.