

Un outil que j'utilise tous les jours pour être heureux

Salut ! Dans la vidéo d'aujourd'hui, je vais partager avec toi une chose que j'utilise tous les jours pour être heureux. Je vais aussi te montrer comment tu peux exactement l'utiliser dans ta vie.

Salut ! Merci de me rejoindre pour cette nouvelle vidéo de développement personnel. Avant de passer au fond du contenu, toutes les choses que j'ai envie de partager avec toi aujourd'hui, je voulais t'indiquer que le premier qu'il y a dans la description de cette vidéo, te permettra de télécharger gratuitement mon livre *4 pilules pour une vie riche et sans stress* sous forme de PDF. Tu cliques sur le lien, tu mets ton adresse et tu reçois immédiatement ce livre sous la forme de PDF.

C'est mon livre de synthèse du développement personnel que j'ai écrit il y a quelques années et qui te permettra d'avoir les bases du développement personnel. Tu verras qu'il y a quatre parties dans lesquelles je t'aide à améliorer quatre grandes dimensions de ta vie : les aspects physiques, mentaux, émotionnels et spirituels. Donc, tu peux dès maintenant aller télécharger ce livre sous la forme de PDF.

Le sujet d'aujourd'hui, il est vraiment très important à mon avis parce que c'est un moyen relativement universel, ça veut dire qui marche pour tout le monde, pour être serein, pour être calme, pour vivre une vie équilibrée, centrée, et pour être tout simplement heureux. C'est une des grandes bases du développement personnel. Quand je vais te dire de quoi il s'agit, tu vas certainement dire : « Oui, c'est vrai. J'ai déjà lu sur ce sujet ou j'ai déjà entendu parler de ce sujet ». On l'entend dans beaucoup de contenus de développement personnel. Cette chose, elle est aussi à la base d'un certain nombre de philosophies voire de religions.

Son succès réside vraisemblablement dans sa simplicité. C'est très simple à comprendre. Mais bien sûr, comme toutes les choses simples à comprendre, elles ne sont pas faciles à mettre en place, elles ne sont pas faciles à utiliser au quotidien. C'est pour ça que j'aimerais, tout au long de cette vidéo, te donner des conseils pratiques pour te montrer comment je fais dans ma vie personnelle pour appliquer ça. Donc, reste bien jusqu'au bout pour avoir vraiment les aspects pratiques, que tu pourras mettre en place dès aujourd'hui.

Alors, quelle est cette chose formidable ? Il s'agit tout simplement de la gratitude. Qu'est-ce que c'est, la gratitude ? Exprimer de la gratitude, ça veut dire se focaliser sur les aspects positifs de quelque chose, avoir un regard positif sur la vie en général ou tout simplement reconnaître qu'on a de la chance d'avoir ce qu'on a. En fonction de nos croyances personnelles, on peut éprouver de la gratitude envers l'univers, envers un dieu en général, envers soi-même. Il n'y a pas de règles sur la personne ou l'entité envers qui on doit

avoir de la gratitude, mais l'important c'est le sentiment, un sentiment positif, de chance qu'on peut avoir, d'avoir la vie qu'on a.

Bien sûr, il y a différents degrés. On peut éprouver de la gratitude d'être en bonne santé, par exemple. J'éprouve de la gratitude, j'ai un sentiment positif parce que je suis en bonne santé ou parce que ma famille est heureuse ou parce que j'ai un travail qui me plaît. Il y a vraiment différents degrés et on peut éprouver de la gratitude pour des choses relativement importantes ou relativement centrales dans nos vies, comme on peut éprouver de la gratitude pour des choses qui nous semblent être logiques, avoir de l'eau courante qui sort du robinet, avoir de la lumière quand j'appuie sur le bouton dans ma maison. Donc, on peut avoir différents degrés de gratitude et on peut reconnaître et considérer des choses du quotidien comme des choses un peu plus élevées. Il n'y a évidemment pas de règles sur le sujet. Ça peut être lié à des personnes, comme ça peut être lié à des objets.

Et en fait, c'est super parce que c'est une activité qu'on peut faire seul. Tu n'as pas besoin d'outil, tu n'as besoin de personne, tu peux le faire seul chez toi quand tu en as envie. Dans quelques instants, je te montrerai exactement comment moi je fais, quelle est ma technique. Je partagerai aussi avec toi un piège dans lequel je suis tombé et une chose que je te recommande de ne pas faire ou d'éviter de faire.

Mais d'abord, je voudrais qu'on voie pourquoi la gratitude est un outil aussi puissant, pourquoi ça. Eh bien tout simplement parce qu'il repose sur un principe clé et universel. Encore une fois, universel, ça veut dire qui est vrai pour tout le monde. Donc, note bien ça, c'est une clé. Prends bien une note sur ce que je vais dire.

Il est impossible de ressentir deux émotions opposées en même temps. Tu ne peux pas à un instant donné, à un instant T, ressentir du bonheur et en même temps du malheur. Ce n'est pas possible. On ne peut pas avoir ces deux émotions opposées au même moment.

Tu peux d'ailleurs faire le petit test chez toi. Tu mets cette vidéo sur pause et tu essaies de sourire, donc d'avoir un aspect vraiment heureux en souriant, et en même temps de penser à quelque chose de négatif. Tu verras que ça ne va pas marcher. Tu vas passer de l'un à l'autre. Soit tu vas être vraiment content, tu vas avoir de la joie parce que tu souris, soit les émotions négatives prendront le dessus dans ta tête et tu vas arrêter de sourire, mais tu ne pourras pas être à la fois joyeux et triste. C'est impossible.

C'est un peu comme de l'eau qui circule dans un tuyau. Cette eau, elle peut être chaude ou elle peut être froide, mais elle ne peut pas être chaude et froide. C'est impossible. Il y a évidemment différents degrés. Elle peut être très chaude ou moyennement chaude, on dit tiède, ou elle peut être moyennement froide ou très froide, mais elle ne peut pas être à un même moment chaude et froide. C'est évident, mais tu peux garder en tête cette

métaphore ou cet exemple de l'eau dans un tuyau pour te dire que c'est pareil avec les émotions. On ne peut pas avoir deux émotions opposées en même temps.

Et ça, c'est une clé pour comprendre l'importance de la gratitude parce que la gratitude, c'est un sentiment positif, évidemment. Quand tu ressens de la gratitude, quand tu éprouves de la gratitude, tu es rempli de sentiments positifs. Donc si tu as ce sentiment positif lié à la gratitude, tu ne peux pas en même temps être triste, être malheureux, être stressé, ce n'est pas possible.

Donc, pour être heureux au quotidien, il faut exprimer très régulièrement de la gratitude pour avoir ces émotions positives en trame de fond, qui rythment un petit peu tes journées. Il faut en faire une habitude, il faut le pratiquer tous les jours de façon consciente. Tu vas voir que c'est très facile à faire.

Bien sûr, le problème et la raison pour laquelle beaucoup de personnes ne le font pas, c'est que c'est encore plus facile à ne pas faire, c'est encore plus facile de l'ignorer. Mais une fois que tu as décidé de le faire de façon consciente, tu vas voir que c'est très facile.

L'important est vraiment d'en faire un comportement par défaut parce que, comme je le disais, il est évidemment impossible d'avoir au même moment deux émotions opposées, triste/heureux, mais il est possible d'éprouver de la gratitude à un moment, donc avoir un sentiment positif, et un peu plus tard dans la journée, basculer vers le négatif, évidemment. C'est pour ça qu'il est important d'ancrer ces sentiments positifs issus de la gratitude régulièrement dans tes journées.

Pour moi, ça commence le matin. L'idéal, c'est d'ancrer ce sentiment dès le matin, dès le lever. Ancrer, l'ancre, c'est l'objet qu'on utilise pour qu'un bateau reste stable. Si tu utilises l'ancre d'un bateau, l'ancre restera stable en mer, il ne va pas dériver. Eh bien ça, c'est la même chose. Éprouver de la gratitude dès le matin, dès le lever, ça va ancrer un premier sentiment positif et tu auras moins de chance de basculer dans les émotions négatives au cours de la journée.

Alors ici, il faut faire très attention. Il y a une chose qu'on ne te dit pas quand on te parle de cet exercice, d'éprouver de la gratitude au quotidien, le matin, et c'est une chose que j'ai découverte quand j'ai essayé d'appliquer ça par moi-même. Au début, je le faisais d'une façon beaucoup trop mécanique. Je me disais : « Chaque matin, il faut que j'écrive plein de choses pour lesquelles j'éprouve de la gratitude. C'est un exercice à faire tous les jours, donc écrivons plein de choses. J'ai de la chance d'être en bonne santé, d'avoir une famille heureuse, d'avoir un travail qui me plaît, d'avoir de l'eau courante, d'avoir une belle maison etc. » donc j'écrivais plein de choses tous les jours.

C'est devenu mécanique, c'est devenu trop de choses. J'écrivais toujours pareil. Après, j'ai essayé de sélectionner en disant : « Allez, chaque matin, tu en écris que trois ».

Mais tous les jours, j'écrivais aussi ou très régulièrement j'écrivais la même chose de façon mécanique. Donc oui, c'est très intéressant de reconnaître le fait que j'ai de la chance d'être né en France et pas dans un pays un peu moins développé, j'ai de la chance d'avoir eu des parents qui m'ont fourni une excellente éducation, j'ai de la chance d'être né en 1982 et pas en 1782 ou 1882. Toutes ces choses-là évidentes commençaient à être répétées de façon mécanique sans émotion, et du coup, ça ne marchait pas vraiment.

Aujourd'hui, j'essaie d'appliquer ces exercices d'une façon un peu plus intelligente et surtout plus efficace. Je le fais en trois temps. C'est une chose que tu peux vraiment tester, voir si ça marche pour toi. Moi, c'est une chose qui fonctionne pour moi au quotidien. Tu le testes. Si ça marche, tu continues ; si ça ne marche pas, tu testes autre chose.

La première chose que je fais, le matin, c'est que je me mets face au miroir, je respire un bon coup, je souris et je regarde, tout simplement. C'est très simple. Ça dure 30 secondes. Mais l'idée de ça, c'est de déclencher une humeur positive, de ne pas laisser le temps aux émotions négatives ou à la mélancolie d'arriver. Donc, j'arrive face au miroir, je respire, je souris et je démarre... c'est un déclencheur finalement pour mon cerveau, pour mes émotions, et ce déclencheur me pousse à rester positif ou en tout cas à démarrer la journée de façon positive. On sait tous que quelle que soit l'activité, l'important, c'est toujours le démarrage, la façon dont on démarre. On ne laisse pas le temps aux émotions négatives d'arriver, on se met directement dans un mode positif.

La deuxième chose que je fais, alors moi je le fais un peu plus tard, tu peux le faire n'importe quand, mais c'est que je choisis une chose, un moment, une situation, et j'essaie de faire en sorte que cette chose positive, bien sûr, pour laquelle j'éprouve de la gratitude, soit facile à imaginer et soit facile à imaginer avec les émotions qui vont avec. Je ne mets pas un truc super général et vague du genre je suis content d'avoir l'électricité, mais je ferme mes yeux et j'imagine un moment heureux en famille, où on était tous les cinq. Par exemple, j'étais avec Emma et Tom, mes deux enfants les plus âgés, et Céline, ma femme, et qu'on regardait le petit dernier, Raphael, qui a un peu plus d'un an, rigoler et faire des bêtises.

Donc, j'imagine vraiment une situation concrète qui m'apporte de la joie et qui peut m'apporter des émotions positives. Plutôt qu'un truc général, c'est un truc très concret, une histoire réelle qui est liée et remplie d'émotions.

Et la troisième chose que je fais, ça prend aussi une minute, chacune de ces activités prend à peine une minute, c'est de me faire mon film de la journée à venir en me focalisant sur des choses qui seront bien, qui seront positives. Je respire, je me mets soit face au miroir, soit je le fais comme ça, sans regarder de choses particulières, et je m'imagine au petit déjeuner avec ma famille, je m'imagine en train de faire ma marche, j'adore marcher, faire ma petite marche, je m'imagine avec mon livre le soir. Je prends déjà ou j'anticipe des

situations qui vont m'apporter du bonheur, qui vont m'apporter du plaisir, et pour lesquelles j'éprouve de la gratitude. J'anticipe ça au début de ma journée.

Donc, c'est rapide, c'est simple, ça prend une minute par activité et encore parfois moins, mais si tu le répètes, la clé c'est de le faire tous les jours sans exception, sans que ce soit mécanique, trouver l'équilibre, le faire tous les jours sans que ce soit un truc mécanique qui ne t'apporte rien. Et en ce qui me concerne, ça apporte des résultats positifs.

Il m'arrive d'appliquer d'autres exercices. Par exemple, écrire des choses positives dans mon journal à des moments, juste si j'en ai envie, ce n'est pas une chose que je vais forcer. Mais j'essaie en permanence de renforcer tout ce qui pourrait me pousser à éprouver de la gratitude.

Et au final, tous ces exercices, toutes ces choses, ont un but ultime, c'est me faire voir la vie du bon côté, me faire prendre le positif dans chacun des événements. Dès que j'ai un problème, j'ai tendance à chercher l'opportunité qu'il y a derrière, à chercher le positif. On sait que chaque chose négative qui nous arrive renforce un événement positif ou un élément positif de même intensité. Si tu as un gros problème, tu as aussi une grosse opportunité, un gros événement positif que tu n'as pas encore découvert.

Le fait de pratiquer ces exercices de gratitude tous les jours, ça te permet de raisonner au quotidien, en permanence, de façon positive. La clé c'est, comme je l'ai dit, de mettre en place ces exercices, de faire un exercice conscient qui te permettra de voir les choses de façon positive à tout moment et de faire de la gratitude, un comportement par défaut, un comportement complètement inconscient du coup.

Tu peux tester ces petits exercices ou en tester d'autres. Ils te permettront vraiment de t'ancrer, d'avoir un comportement positif et ça représentera l'ancre d'un bateau qui l'empêche de chavirer pendant une tempête.

J'espère que ça t'a plu. Si c'est le cas, n'hésite pas à le faire savoir en mettant un petit pouce en l'air. N'oublie pas de télécharger gratuitement dans la description, la version PDF de *4 pilules pour une vie riche et sans stress*. Partage ce lien en bas vers mon livre avec tes amis. Tu peux aussi partager cette vidéo avec eux pour qu'ils découvrent le pouvoir de la gratitude et comment l'appliquer dans leur vie. Je suis sûr qu'ils t'en remercieront. Tu peux aussi dire en commentaire quel est l'exercice de gratitude que tu as envie de tester pour toi. Choisis-en un, teste-le dès demain et dis-nous en commentaire de quoi il s'agit.

Merci de m'avoir suivi. On se retrouve très bientôt. N'oublie pas de t'abonner à la chaîne You Tube de Français Authentique pour découvrir toutes les vidéos qui t'aideront à mieux t'exprimer en français, mais aussi les vidéos de développement personnel comme celle-ci qui te permettront d'améliorer ta vie. Active les notifications pour ne rien manquer.

Je te remercie de m'avoir suivi et je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !