

THÉORIE +
EXERCICES PRATIQUES

01

Le Bonheur Ici et Maintenant

7 jours pour être heureux

Arnaud
SÉBAL

IF
A
S

l'École
Humaniste
de Gestalt

THÉORIE +
EXERCICES PRATIQUES

01

Le
Bonheur
Ici et
Maintenant

7 jours pour être heureux

Arnaud
SÉBAL

IF
A
S

l'École
Humaniste
de Gestalt

*J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon
pour la santé.*

Voltaire



INTRODUCTION	p. 6
JOUR 1 : <i>CLARIFIER</i>	p. 15
JOUR 2 : <i>PERMETTRE</i>	p. 21
JOUR 3 : <i>ACCUEILLIR</i>	p. 29
JOUR 4 : <i>CHOISIR</i>	p. 37
JOUR 5 : <i>ÊTRE</i>	p. 49
JOUR 6 : <i>APPRÉCIER</i>	p. 55
JOUR 7 : <i>DIALOGUER</i>	p. 61
CONCLUSION	p. 69
NOTE SUR L'AUTEUR	p. 71

SOMMAIRE





QU'EST-CE QUE LE BONHEUR ?

Pour commencer, essayons de définir le bonheur. Le bonheur est un état de plénitude, de satisfaction profonde, caractérisé surtout par sa stabilité et sa durabilité. Il ne s'agit pas d'un moment de plaisir, c'est un état global.

C'est un état d'équilibre physique et psychique. On aura beau prendre la question dans tous les sens, nous cherchons tous le bonheur.

Nous recherchons cet état, consciemment ou inconsciemment.

Ce qui est vraiment nouveau aujourd'hui, c'est que les temps changent, les consciences changent.

La recherche du bonheur devient, beaucoup plus qu'avant, une priorité. Notre société occidentale nous envoie des messages discordants voire parfois contradictoires.

Ces messages sont :

*« Sois heureux.se ! Si tu n'aimes pas ton job, change de job !
Si tu n'es pas heureux.se dans ton couple, change de couple !
Si tu n'es pas heureux.se dans ton corps, transforme-le. »*

Je pourrais même dire que, d'une certaine façon, il existe une injonction à être heureux.se. Et en même temps, pour la plupart des personnes, le mode d'emploi reste encore à trouver.

L'idée de ce livret est de vous aider à clarifier vos idées, conceptions, croyances sur le bonheur, et surtout vous permettre de l'atteindre concrètement.

Nous allons donc parler du bonheur. Je pense que c'est un thème majeur, certainement depuis le début de l'histoire du monde. C'est une quête très personnelle et en même temps universelle.

Je vous propose de vous donner une semaine, 7 jours, pour vivre différemment et vous ouvrir à plus de bonheur. Nous allons voir ensemble comment l'intégrer dans votre vie, un jour après l'autre, et de manière ludique.

**Je vous souhaite
un bon voyage.**

Arnaud Sébal



Je vais vous proposer un premier petit sondage :

Vous est-il arrivé, dans votre vie, de penser que vous pourriez être plus heureux.se ?

Vous est-il déjà arrivé de faire quelque chose qui vous empêche d'être heureux.se ?

Vous êtes-vous déjà dit : « *Je serais plus heureux.se si ma femme / ou mon mari / ou un autre élément de ma vie changeait* » ?

Mettez-vous trop de conditions extérieures à votre bonheur ?

Et si le Bonheur était possible Ici et Maintenant ?

QUESTIONS SUR LE BONHEUR



Le bonheur est-il réservé à certaines personnes ?

Le bonheur est-il une question de chance ?
Avons-nous notre part de responsabilité dans le bonheur ?

Peut-on être acteur de son bonheur ?

Et si c'était vraiment possible d'augmenter mon niveau de bonheur,
alors comment dois-je faire ?



LA PHILOSOPHIE DE CE LIVRET

Les questions que nous venons de voir ensemble nous amènent à une réflexion essentielle : avons-nous une part de responsabilité dans le fait d'être heureux.se ?

La réponse à cette question va nous mettre en face de notre réalité.

C'est-à-dire, si nous ne sommes pas heureux.se, devons-nous juste l'accepter ou bien entreprendre des démarches pour l'être ?

Il y a deux grandes philosophies sur le bonheur.

La première est de penser que le bonheur nous arrive, nous « tombe dessus » un jour, par chance, par destin et que si la chance n'est pas avec nous, nous ne pourrons pas y accéder.

C'est quelque chose qui nous arrive ou qui ne nous arrive pas.

La deuxième philosophie est de croire que nous avons une responsabilité active dans notre capacité à être heureux.se.

C'est une autre façon de penser

C'est concevoir littéralement que nous faisons notre bonheur ou notre malheur nous-même, en lien avec les circonstances de la vie qui sont, certes, parfois favorables et parfois défavorables. Nous pouvons découvrir que, quoi qu'il arrive, nous décidons et créons nous-même cet état de bonheur en nous.

L'un des concepts majeurs de ce livret est de vous proposer de choisir votre philosophie. Cela commence par ce choix.

Si vous voulez vous percevoir victime de la vie, du destin, cela va malheureusement devenir votre réalité. Si au contraire vous considérez que vous pouvez être acteur.trice de votre vie, vous allez tendre à le devenir, même si vous ne savez pas comment faire aujourd'hui.

Je peux imaginer que si vous lisez ce livret c'est que vous aspirez à cette deuxième philosophie. La bonne nouvelle, c'est que j'enseigne cette philosophie depuis plus de vingt ans.

En partant de cette philosophie j'ai donc, tout au long de ces années, imaginé et créé des exercices simples et puissants qui ont fait leurs preuves, car expérimentés par les centaines d'étudiants qui ont suivi mes formations.

Je vais vous partager dans ce livret les points essentiels de cette philosophie et surtout son application pratique dans la vie. Mon expérience c'est qu'il n'y a que les choses simples qui marchent et qui peuvent s'appliquer facilement et rapidement. Je vais donc vous guider dans un programme de 7 jours. Au moment où vous lisez ces lignes, considérez que vous êtes au jour 1 (*quel que soit le jour de la semaine*).

Au fil des jours, vous allez vous ouvrir à plus de compréhension sur le bonheur et vous allez facilement pouvoir mettre en pratique les exercices que je vous propose.



THÉORIE +
EXERCICES PRATIQUES

7
jours
pour être
heureux





*Le bonheur : un état de plénitude,
de satisfaction profonde,
un état global, un état d'équilibre
physique et psychique.*

JOUR 1 : CLARIFIER

Avant toute chose, il est important de clarifier votre propre vision du bonheur.

Dans l'introduction je vous ai proposé cette définition : *« le bonheur est un état de plénitude, de satisfaction profonde, caractérisé surtout par sa stabilité et sa durabilité. Il ne s'agit pas d'un moment de plaisir, c'est un état global. C'est un état d'équilibre physique et psychique. »*

Nous allons clarifier ensemble en quoi cette définition pourrait vous parler et s'adresser à vous.

En effet, pour atteindre un objectif ou un état (*ce qui en fait est la même chose*) nous devons d'abord le clarifier.

C'est un préalable absolu au succès de toute démarche.

Aujourd'hui est un nouveau jour, c'est donc un début.

Je vais maintenant vous proposer notre premier exercice.

Je vous invite vraiment à le faire avant de poursuivre la lecture de ce livret.

Pour rendre cette démarche simple et accessible j'ai prévu un espace dans ce livret afin que vous puissiez répondre instantanément dès que je vous poserai une question.

Pour commencer votre voyage vers le bonheur vous avez juste besoin d'un crayon à papier !

A tout de suite pour notre premier exercice.

EXERCICES JOUR 1 : POUR BIEN COMMENCER



1 Commencez là où vous êtes et maintenant

L'une des premières clés est de commencer le processus de changement Ici et Maintenant, là où vous êtes. Cela peut être chez vous, dans la pièce où vous vous trouvez, au café, ou encore dans votre train. Ne cherchez pas de meilleures conditions que celles qui sont là, présentes à cet instant.

2 Respiration et focus

Prenez quelques respirations profondes et ouvrez-vous à l'idée que toutes les réponses sont en vous. Focalisez-vous sur les questions suivantes et complétez simplement ces phrases :

Pour moi le bonheur c'est :

.....

.....

.....

.....

*Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse,
écrivez simplement ce qui vous vient, sans trop réfléchir.*

Si j'étais vraiment heureux.se je me sentirais :

.....

.....

.....

.....

*Écrivez ce qui vous vient comme sentiments, comme sensations.
Par exemple : « je me sentirais libre, ouvert. »*

3

Respiration et focus

Prenez quelques respirations profondes.

Posez-vous cette question : *est-ce que je pense que je peux être heureux.se ?*

Écrivez la réponse qui vous vient spontanément.

Si la réponse est oui, pourquoi ?

Si la réponse est non, pourquoi ?

4

Récolte

Je vous félicite pour cette première clarification.

Pour obtenir des résultats, il est essentiel que vous puissiez vous impliquer dans cette démarche.

Par exemple, lire les questions et écrire vos réponses vous permettra d'avancer très vite.

Cela fait une vraie différence entre rester dans sa tête et aller dans le concret.

Vous clarifiez et le simple fait d'écrire vos réponses est un premier passage à l'action.

Si vous avez répondu plutôt oui à la 3^{ème} question,
à savoir : « est-ce que vous pensez que vous pouvez être heureux.se ? »,
vous êtes sur le bon chemin.

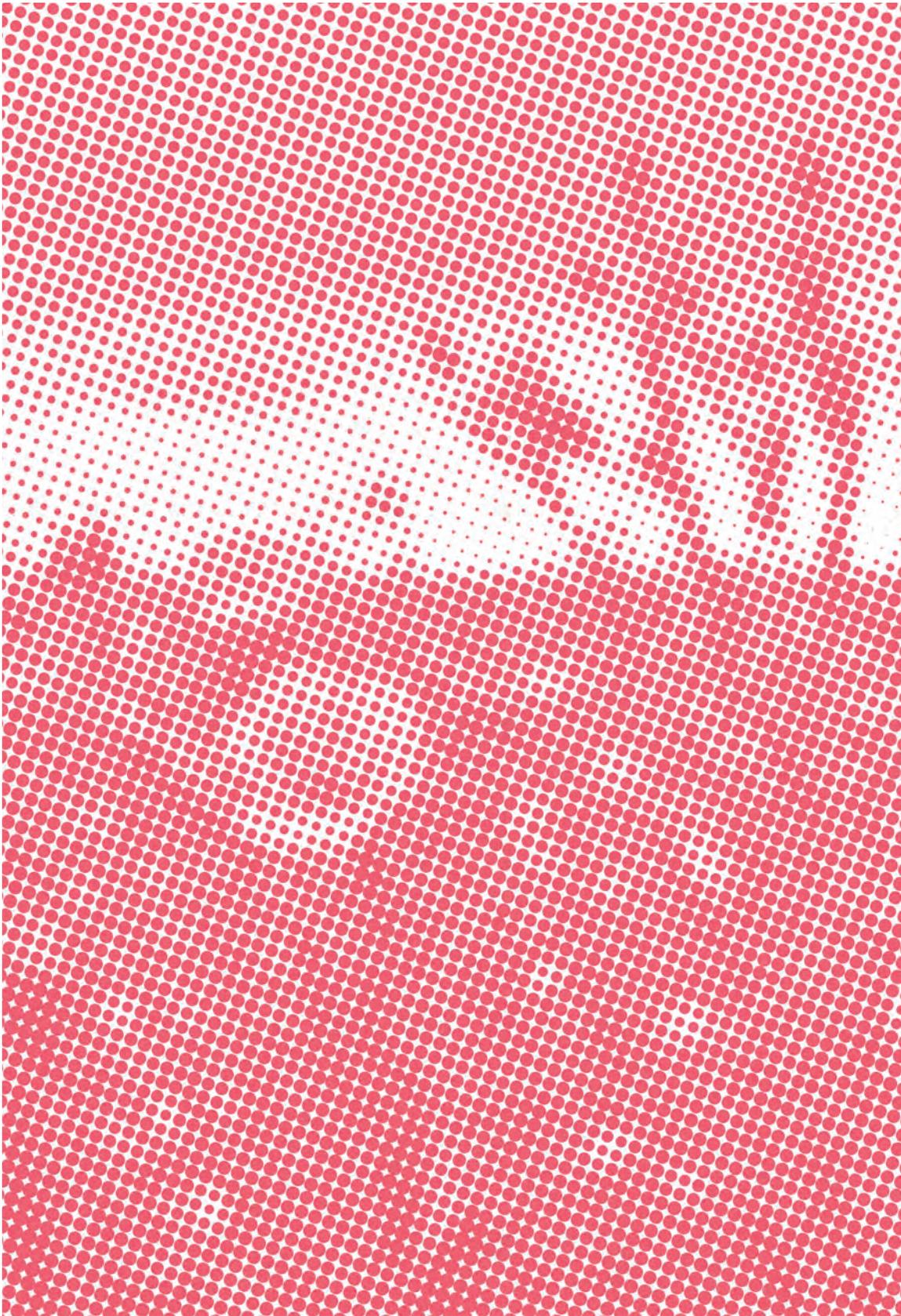
Si vous avez répondu non, bravo pour votre sincérité.

Vous êtes aussi sur le bon chemin.

Tous les concepts et exercices de ce livret sont là pour vous aider à répondre positivement à cette question.

Handwriting practice area consisting of 25 horizontal dotted lines.





JOUR 2 : PERMETTRE

Est-ce que vous vous donnez réellement la permission d'être heureux.se ?

C'est une drôle de question n'est-ce pas ? L'une des découvertes les plus extraordinaires est certainement l'existence de l'inconscient. Ce n'est pas facile de comprendre l'inconscient. Pour cela, je vous propose d'imaginer qu'une partie de nous, cachée, invisible, prend des décisions et agit à notre insu.

Peut-être l'avez-vous déjà constaté, cette partie de nous nous joue souvent des tours.

Nous avons tous dans notre vie fait un jour un acte manqué, c'est-à-dire l'inverse de ce que nous avons envie de faire consciemment.

Julien, qui oublie à la maison un devoir qu'il doit rendre impérativement aujourd'hui mais dont il n'est pas très fier.

Marie, qui a rendez-vous avec un garçon qu'elle a rencontré sur internet et qui prend le métro dans le sens opposé car en fait, au fond d'elle, elle a peur de lui déplaire.

Olivier, qui laisse son compte Facebook ouvert avec des photos intimes dans un open space alors qu'il veut faire bonne impression dans son nouvel emploi.

De la même manière, si vous demandez à n'importe qui s'il veut être heureux.se, la réponse sera oui.

On pourra même vous répondre :

« Pourquoi tu me poses cette question évidente ? »

Cependant nous pouvons avoir au fond de nous des messages bien plus contradictoires - je les appelle les objections.

J'attire votre attention sur le fait que ces objections au bonheur ne sont pas rationnelles, pas logiques, mais existent malgré tout.

Nous devons avoir en nous la certitude que nous avons le droit d'être heureux.se.

Le bonheur commence par une permission.

C'est comme ça.



LA FAMILLE, UNE HISTOIRE DE LOYAUTÉ

Pouvez-vous vous autoriser à être heureux.se dans votre famille ?

Parfois dans une famille, nous avons grandi avec des frères, des sœurs ou des parents qui n'étaient pas forcément heureux, pour diverses raisons.

Si vous avez des frères et sœurs, sont-ils heureux ?
(Cette évaluation est complètement personnelle)

Il faut savoir que lorsque nous étions enfants, nous étions très intuitifs.ves et sensitifs.ves et nous avons senti et compris leur vécu.

Imaginons que lorsque vous étiez enfant votre sœur avait un problème de santé qui agissait sur son moral et qu'elle n'était ni joyeuse ni heureuse.

Par loyauté et fidélité envers elle, inconsciemment, vous avez pu décider de ne jamais être vraiment heureux.se pour consoler votre sœur.

Si vous avez un frère ou une sœur que vous estimez être plus malheureux ou malheureuse que vous, du coup ce n'est pas simple pour vous de vous permettre le bonheur.

Cela se passe à un niveau inconscient, bien sûr, vous ne vous dites pas le matin :

« Mon frère est plus malheureux que moi, alors je ne vais pas m'autoriser à être heureux.se ».

PERMETTRE



En Gestalt-Thérapie, la méthode que j'enseigne dans mes formations, nous appelons cela la confluence :

Pour rester proche de l'autre je me mets à ressentir la même chose que ce qu'il/elle vit.

Et pour certaines personnes, cela peut être aussi pour croire que l'on va continuer à être aimé.e de cette personne si l'on fait comme elle.

Si vous avez été entouré.e de gens qui n'étaient pas heureux, il reste dans votre inconscient une objection au bonheur.

Comment dépasser cette objection ?

Vous devez comprendre en premier lieu que vous n'êtes pas responsable du bonheur des personnes de votre famille.

Nous avons tendance, enfant, à nous sentir responsable de certaines choses qui arrivent. Cela s'appelle la pensée magique.

Il est important de redonner la responsabilité de leur expérience aux personnes de votre famille, et plus globalement aux personnes qui partagent votre vie et à toutes les personnes que vous côtoyez.

Le bonheur dans le monde, une histoire de solidarité émotionnelle.

Vous sentez-vous touché.e par les personnes dans le monde qui vivent de réelles difficultés ?

Si oui, c'est que vous avez de l'empathie. L'empathie est une chose extraordinaire et nous avons tous à la développer.

C'est tout à fait normal de ressentir de la compassion envers les personnes qui souffrent.

Mais pour certaines personnes, cela peut aller beaucoup plus loin, elles peuvent littéralement s'empêcher d'être heureuses.

C'est le même mécanisme que nous avons vu sur le thème de la famille, mais élargi à la société, au monde en général.

Si vous êtes dans le bonheur, vous pouvez inviter les autres à aller dans ce même bonheur.

**Le bonheur se partage.
Le bonheur est communicatif.**

L'idée ce n'est pas d'être heureux.se pour soi, c'est que quand vous êtes plus heureux.se, cela influence aussi positivement votre environnement.

Cela veut dire que nous avons tous, consciemment, à faire ce travail de nous permettre le bonheur.

EXERCICES JOUR 2 : UN PEU DE PERMISSION



1 Commencez là où vous êtes et maintenant

L'une des premières clés est de commencer le processus de changement Ici et Maintenant, là où vous êtes. Cela peut être chez vous, dans la pièce où vous vous trouvez, au café, ou encore dans votre train. Ne cherchez pas de meilleures conditions que celles qui sont là, présentes à cet instant.

2 Petite introspection

Lorsque vous étiez enfant, les personnes qui étaient proches de vous étaient-elles heureuses ?

Est-ce qu'il y a une personne en particulier qui attire votre attention ?

Votre mère, votre père, un frère, une sœur, un oncle, une tante, un grand-père, une grand-mère ?

Que ressentez-vous ?

Prenez le temps de ressentir ce qui se passe en vous dans votre corps, vos émotions, vos pensées.

.....

.....

.....

.....

Si vous le voulez, partagez votre expérience à une personne de votre choix.

3

Affirmations

Prenez plusieurs respirations profondes et lisez ces affirmations à voix haute Ici et Maintenant.

« Je ne suis pas responsable du bonheur des personnes de ma famille. »

« Je redonne à toutes les personnes de ma famille la responsabilité de leur bonheur. »

« Même si (nommez le prénom de la personne concernée) n'était pas heureux.se, j'ai le droit de vivre le bonheur. »

« J'aime ma famille et ma famille m'aime lorsque je suis heureux.se. »

Que ressentez-vous ?

4

Affirmations

Prenez plusieurs respirations profondes et lisez ces affirmations à voix haute Ici et Maintenant.

« Je suis heureux.se pour moi et aussi pour les autres. »

« Lorsque je suis heureux.se, je rayonne de l'énergie positive et de la joie autour de moi. »

« Je me permets aujourd'hui d'être pleinement heureux.se et mon bonheur inspire les autres. »

Écrivez ce qui vous vient :

Handwriting practice area consisting of 25 horizontal dotted lines.





JOUR 3 : ACCUEILLIR



Pour commencer, une petite métaphore.

Vous êtes chez vous, occupé.e, voire préoccupé.e par beaucoup de choses que vous avez à faire et à penser.

Imaginez que quelqu'un sonne à votre porte.

Vous réalisez que c'est un ami que vous n'avez pas vu depuis longtemps.

C'est une opportunité unique, il est de passage à Paris pour la soirée.

Allez-vous juste le laisser dans l'entrée, ou allez-vous l'accueillir vraiment ?

Même si vous êtes occupé.e ou préoccupé.e par des problèmes, allez-vous prendre le temps d'accueillir véritablement cet ami chez vous ?

Cela signifie l'installer confortablement dans votre salon, lui proposer quelque chose à boire, lui donner votre attention, votre présence ?

C'est vraiment quelqu'un que vous aimez beaucoup, que vous n'avez pas vu depuis longtemps.

Est-ce que vous allez accueillir ce moment ou rester dans vos préoccupations ?

Posez-vous la question :

Est-ce que vous savez accueillir le bonheur si le bonheur est là, à votre porte ?



Comme nous l'avons vu dans cette métaphore, parfois le bonheur sonne littéralement à notre porte, mais nous ne savons pas l'accueillir.

Cela peut être une nouvelle relation qui pourrait nous faire beaucoup de bien, ou encore une opportunité vraiment intéressante que nous n'allons pas saisir.

Franck aime beaucoup aller au cinéma, il y va deux ou trois fois chaque semaine.

En ce moment il est très préoccupé par ses problèmes, et pendant toutes les séances de cinéma il y pense et les ressasse sans profiter du film.

C'est comme s'il passait à côté de quelque chose.

Nous avons tous l'habitude d'être focalisé.e.s sur nos problèmes et, comme Franck, de passer à côté parfois de beaucoup d'expériences importantes.

Nous devons apprendre ou réapprendre à être disponibles à ce que la vie peut nous apporter de merveilleux.

Pour ACCUEILLIR
le bonheur, nous avons besoin
d'une certaine disponibilité :

Il faut être dans un état de lâcher-prise, de relaxation
et de non-tension.

Quand vous êtes tendu.e, énervé.e, même si le
bonheur est possible vous n'allez pas l'accueillir.
Même si ce qui se passe dans votre vie est plutôt
positif, vous n'allez pas l'accueillir, ni en profiter
vraiment.

Nous découvrirons plus loin, ensemble, les secrets
pour accueillir le bonheur, qui est peut-être déjà à
votre porte.

ACCUEILLIR



LE LÂCHER-PRISE

Lorsque nous sommes enfermé.e.s dans un
processus où nous restons focalisé.e.s sur nos
problèmes au lieu d'essayer de nous détendre et de
lâcher-prise, nos tensions vont se loger fortement
dans notre corps. La Gestalt-Thérapie (on peut dire
aussi juste Gestalt) propose l'idée que le corps et
l'esprit sont en lien.

Nos préoccupations ressassées en boucle et nos
tensions corporelles nous amènent vers un état de
fermeture qui n'est pas favorable au bonheur.

Dans ce que j'ai pu constater dans mon activité de
thérapeute, il est souvent urgent pour beaucoup
de personnes de lâcher-prise. C'est ce que je vous
propose dans l'exercice suivant.



EXERCICES JOUR 3 : LE LÂCHER-PRISE



**Je peux lâcher prise et relâcher
ce qu'il n'est plus nécessaire de garder.**

1 Préparation

Je me pose dans un endroit calme, où je peux me concentrer quelques minutes.
Je ferme les yeux et je prends quelques respirations profondes.
Maintenant, je me centre sur mon cœur, au centre de ma poitrine.
Je ré-ouvre les yeux doucement.

2 Exploration

Comment vous sentez-vous dans votre corps ?

Respirez tranquillement et imaginez que vous pouvez scanner votre corps,
un peu comme si vous faisiez une radio de tout votre corps.

Passez en revue les parties de votre corps; si vous avez du mal,
laissez-vous aller à vos impressions, même si vous avez la sensation d'imaginer.

Accueillez les impressions.

Choisissez une partie de votre corps qui vous semble retenir
ou stocker quelque chose.
Que ressentez-vous ?

Imaginez les détails, les sensations, les sentiments que vous ressentez alors.

Y a-t-il une situation qui vous revient, associée à cette partie de votre corps ?
Si quelque chose vient c'est parfait, si rien ne vient c'est parfait aussi.

Affirmez à voix basse la phrase suivante 3 fois :

« Je peux lâcher prise et relâcher ce qu'il n'est plus nécessaire de garder. »

Affirmez à voix basse la phrase suivante 3 fois :

« *Je m'aime et je m'accepte complètement.* »

Respirez simplement dans cette partie de votre corps.

Vous pouvez répéter l'exercice avec une autre partie de votre corps si vous le voulez..

Laissez votre corps intégrer, ne faites pas tout en une fois, vous pouvez refaire l'exercice les jours suivants.

3 Acceptation

Respirez tranquillement et acceptez toutes vos sensations, vos impressions, agréables ou désagréables; permettez-leur simplement d'être là.

4 Ajustement

Réfléchissez sur le lien entre votre corps et vos expériences de vie. Soyez dans l'intention d'aimer votre corps comme il est, Ici et Maintenant.

Écrivez ce qui vous vient :

Handwriting practice area consisting of 25 horizontal dotted lines.





Je peux choisir d'être
plus heureux dans
ma vie !

JOUR 4 : CHOISIR

Je peux choisir d'être plus heureux.se dans ma vie !

Dans l'introduction, je vous ai parlé de deux philosophies de la vie. La première considère que le bonheur nous arrive un peu comme un cadeau que l'expéditeur pourrait choisir de nous envoyer. La seconde, la philosophie de vie que j'enseigne est bien différente, elle est organisée autour d'un concept central : nous sommes responsables de nous-même, de notre vécu et de notre vie.

Les conditions extérieures de ma vie.

Tout au long de notre existence nous allons vivre des situations, des relations, des événements. Qu'en est-il de notre responsabilité dans ce cas ?

Les événements extérieurs de ma vie. Les événements hors de mon contrôle.

Bien sûr nous ne pouvons pas tout contrôler dans notre vie. Il y a des situations qui nous arrivent sans que cela soit de notre fait.

Notre voiture ne démarre pas et nous ratons notre avion pour un voyage important.

Nous étions très enthousiastes à l'idée d'aller à un concert et celui-ci est annulé au dernier moment. Nous recevons une somme d'argent importante qui n'était pas du tout prévue.

Il est bien sûr plus facile d'accueillir un événement positif imprévu que de gérer un événement que nous allons définir comme plutôt négatif.

Dans les deux cas, nous avons le choix de notre vécu. Des situations dites négatives peuvent être acceptées, relativisées, et nous pouvons décider de chercher ce qu'il y a de positif à l'intérieur de cette expérience.

De même qu'un événement heureux (*comme par exemple une somme d'argent qui nous arrive de manière imprévue*) peut être, pour certaines personnes, difficile à accepter.

J'ai même constaté dans ma pratique de thérapeute que l'on peut, par exemple, se mettre à perdre cet argent, à s'en débarrasser, parce que nous ne l'avons pas vraiment accueilli.

Étonnant !

CHOISIR

Ce que je crois profondément, c'est que si nous passons notre temps à nous répéter que nous n'avons pas le choix, que nous sommes victimes des circonstances extérieures de notre vie, nous allons effectivement moins voir les choix potentiels qui sont là.

Notre position de victime nous rend malheureux et nous empêche de vivre un bonheur durable.

Si au contraire nous prenons l'habitude, dans chaque situation, de nous répéter que nous avons un espace de choix, nous allons irrémédiablement en trouver un — et parfois de manière surprenante, voire magique. L'un des messages les plus importants de ce livret est de dire que nous pouvons choisir d'être heureux.se.

CHOISIR



L'une des manières d'activer en nous ce potentiel incroyable d'être heureux.se est de nous demander très régulièrement ce que nous voulons.

Nous avons besoin de donner une forme à ce que nous désirons. Le mot « *Gestalt* » vient d'ailleurs de l'allemand, il signifie « *forme* », et le verbe « *gestalten* » veut dire « *donner une forme* ».

Une autre métaphore : vous êtes invité.e au mariage de votre meilleure amie qui a fait les choses en grand, elle a une magnifique robe, la soirée se passe dans un lieu vraiment très agréable et le buffet de mariage est extraordinaire. Il y a plein de choix, plein de variétés et vous vous retrouvez avec votre assiette, à décider ce que vous allez y mettre. Aussi curieux que cela puisse paraître, certaines personnes mettent dans leur assiette des choses qu'elles n'aiment pas tellement et ne s'autorisent pas à choisir les choses qu'elles préfèrent.

Et vous, que voulez-vous mettre dans votre assiette ?

Dans ce beau mariage, un atelier est proposé aux invités : avec une toile blanche et une variété de peintures de toutes les couleurs possibles, il vous est offert la possibilité de créer votre propre toile avec toutes ces couleurs et de repartir avec.

Quelle toile allez-vous peindre ? Quelles couleurs allez-vous utiliser ? Des couleurs sombres ou claires, des pastels, des couleurs vives ? Que voulez-vous ? Avec le même matériel chaque invité aura une toile différente.

Et savez-vous que certaines personnes vont rester devant leur toile blanche sans savoir quelles couleurs mettre ?

Peut-être certaines personnes ne vont même pas essayer et vont repartir avec leur toile blanche. Et là, peut-être que c'est leur mari, leur femme, leur partenaire, les autres, qui vont colorer leur propre toile, parce que la nature a horreur du vide. Ce ne sera donc pas vraiment votre toile, cela sera la toile des autres, désormais.

Que choisissez-vous dans votre vie ?

CHOISIR

Choisir d'arrêter le conditionnel.

Nous sommes tou.te.s très fort.e.s pour mettre inconsciemment des conditions à notre bonheur.

Je conçois que cette déclaration puisse vous étonner, sur le papier cela peut paraître un peu fou de nous mettre nous-même des conditions pour être heureux.se. Cela est pourtant le cas.

Quelles sont ces conditions ?

En premier lieu, ce sont des circonstances extérieures. Ces conditions commencent toujours par si.

« *Si j'étais mieux payé.e, je serais plus heureux.se.* »

« *Si je déménageais dans un plus bel appartement, je serais plus heureux.se.* »

« *Si je ne vivais pas en France, je serais plus heureux.se.* »

« *Si j'avais plus d'ami.e.s, je serais plus heureux.se.* »

Dans un premier temps nous avons tous tendance à valider ces déclarations : « *Oui c'est vrai* ».

Dans un deuxième temps, il serait intéressant de comprendre que cela peut être une excuse que nous nous donnons.

Un peu comme si nous mettions notre pouvoir à l'extérieur de nous.

Le véritable choix n'est pas d'attendre que des événements probables ou improbables arrivent enfin pour que nous soyons heureux.se, mais de décider d'être heureux.se Ici et Maintenant.

**Notre défi à tous est d'être heureux.se Ici et Maintenant,
dans les conditions actuelles de notre vie.**

Cela ne veut pas dire que nous n'avons pas à les changer, cela ne veut pas dire que nous n'avons pas à désirer le meilleur pour nous.

Nous pouvons, et d'ailleurs souvent devons, amorcer un processus de changement.

Par contre, il est absolument nécessaire de ne pas attendre ces changements pour être heureux.se, car cela est un piège terrible.

CHOISIR

J'ai accompagné des centaines de personnes qui étaient bloquées dans cette situation. Elles se donnaient des excuses et attendaient que leur vie change pour être plus heureuses. Je les ai aidées à apprécier ce qui était déjà là dans leur vie et à développer leur capacité au bonheur.

CHOISIR

Nous devons absolument arrêter d'attendre que le bonheur soit pour demain, il ne peut être que dans l'ici et Maintenant.

CHOISIR

Le deuxième type de conditions dont je parle sont : **les Autres.**

« Je serais plus heureux.se si ma femme / mon mari changeait. »

« Je serais plus heureux.se si mes enfants m'écoutaient. »

« Je serais plus heureux.se si les autres étaient plus généreux.se. »

On peut continuer cette liste presque à l'infini, n'est-ce pas ?

De la même manière, il est certain que si ces personnes changeaient et que leurs attitudes nous convenaient mieux, cela aurait un impact positif sur nous.

Il est important de comprendre que c'est le même mécanisme.

Je peux choisir d'être heureux.se, Ici et Maintenant, en acceptant les autres comme ils sont.

Bien sûr nous pouvons aussi leur demander de changer et de répondre plus à nos besoins.

C'est d'ailleurs ce que nous enseignons en Gestalt, mais cela ne doit pas être une condition à notre bonheur.

Cela doit être plus comme la cerise sur le gâteau, comme un cadeau que l'autre nous donne, qui ajoute à notre bonheur mais qui ne le détermine pas.

CHOISIR

Notre travail intérieur sur le bonheur - permettre, accueillir, choisir ce que l'on veut vivre nous transforme et nous redonne notre capacité à être heureux.se Ici et Maintenant.

Maintenant que nous avons compris que le changement est bien sûr quelque chose de très positif, mais qu'il ne doit pas être un préalable à notre bonheur, nous allons pouvoir définir nos objectifs.

Ce qui est extraordinaire, c'est que si nous voulons changer de travail nous allons réussir à changer de travail. Nous allons aussi attirer dans notre vie, ou être attiré.e vers d'autres types de personnes que l'on ne voyait peut-être pas avant.

C'est à dire que le travail qui est fait à l'intérieur va amener l'extérieur à changer, mais pas dans le combat. Et de nouvelles opportunités vont arriver.

CHOISIR

amène l'idée d'avoir des objectifs, c'est-à-dire :
savoir où on a envie d'aller et pas uniquement
se laisser porter par le courant.

EXERCICES JOUR 4 : MA LISTE



Qu'est-ce que je veux de nouveau dans ma vie ?

1 Ma Liste ÊTRE

Faites une liste de tout ce que vous voulez dans votre vie.
Ce que vous voulez être

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 Ma Liste AVOIR

Faites une liste de tout ce que vous voulez dans votre vie.
Ce que vous voulez avoir.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

Ma Liste FAIRE

Faites une liste de tout ce que vous voulez dans votre vie
Ce que vous voulez faire.

4

Affirmation

Prenez plusieurs respirations profondes et lisez ces affirmations à voix haute Ici et Maintenant.

« Je choisis d'être heureux.se Ici et Maintenant. »

« Je m'engage à choisir ma vie. »

« J'arrête d'attendre que ma vie change, que les autres changent pour être heureux.se. »

Comment vous sentez-vous ?

Rappel :

Lorsque vous travaillez vos objectifs, il est primordial que leur réalisation ne soit pas un préalable pour être plus heureux.se.

Gardez à l'idée que, bien sûr, un changement favorable peut rendre votre vie plus agréable, mais que cela ne doit pas être une condition pour votre bonheur.

LA PRISE DE CONSCIENCE

Je suis sûr que vous avez eu au moins une prise de conscience, c'est un départ et un chemin. C'est-à-dire que la prise de conscience n'est pas là seulement pour vous montrer quelque chose, elle déclenche déjà un mouvement. C'est de la physique quantique.

Le fait d'avoir pris conscience de quelque chose amène déjà un mouvement à l'intérieur de vous.

UN GRAND SECRET

**Pensez le plus souvent possible à ce que vous voulez être,
avoir et faire dans votre vie.**

Cette focalisation fera exister et vivre ce que vous voulez vraiment.

Avant de poursuivre

J'ai envie de vous raconter mon histoire avec le bonheur.

Durant toutes ces années j'ai fait des séances individuelles, j'ai toujours eu un agenda complet pendant toute ma carrière, j'ai aussi fait beaucoup de travail de groupe et animé un très grand nombre de stages. Toutes ces expériences m'ont permis de voir dans le réel comment les concepts fonctionnent avec les personnes, et tout au long de ces années je me suis toujours attaché à transformer et ajuster mon travail. Je me suis vraiment aperçu que l'on pouvait parfois un peu tomber dans un piège, c'est-à-dire faire de la thérapie pour régler ses problèmes en oubliant d'être heureux.se.

Il existe beaucoup d'approches thérapeutiques qui sont centrées sur la résolution des problèmes. Mais je me suis rendu compte que ce n'est pas parce qu'on enlève les problèmes, un peu comme par magie, qu'on va forcément être plus heureux.se. Justement parce qu'il est très important, pour être heureux.se, de changer sa vision intérieure.

C'est pourquoi, au fil des années, j'ai ajouté à la thérapie une vraie réflexion par rapport à l'existence, dans l'idée de proposer une philosophie de vie, avec des outils concrets et pratiques qui permettent d'augmenter son niveau de bonheur.

En effet ce que nous disaient nos nouveaux élèves et nos étudiants, c'est qu'en plus de comprendre la Gestalt et de mettre en pratique l'enseignement et les concepts pour apprendre le métier extraordinaire qu'est celui de Gestalt-thérapeute, il se passait une chose singulière - c'est qu'ils étaient plus heureux dans leur vie.

Je me suis alors mis à réfléchir sur cette idée du bonheur.

Comment est-ce que nous pouvons choisir le bonheur ?

Comment est-ce que nous pouvons le créer ?

La vie s'écoule vite et nous pouvons la passer à vivre des expériences sans les comprendre et à régler nos problèmes en oubliant d'être heureux.se.

Pour moi, en étant authentique avec vous, je pense que c'est un devoir d'être heureux.se.

Pourquoi ? Parce que quand nous sommes heureux.ses nous participons à rendre les autres heureux.ses - et nous vivons tous dans des conditions matérielles qui sont quand même plutôt favorables par rapport à la majorité de la population dans le monde.

Mais comment le fait d'être heureux se va-t-il aider les autres ?

C'est l'aspect systémique de cette approche : les personnes de la famille ne font pas nos stages, mais dans la famille il y a quand même des choses qui changent.

Et parfois, c'est très étonnant. J'anime aussi avec mon équipe des séminaires résidentiels où l'on travaille sur soi intensivement, et il se passe souvent des choses tout à fait extraordinaires.

Il y a des relations qui se transforment.

Les relations avec les parents peuvent aussi s'améliorer. Nous travaillons avec le concept que nous ne pouvons pas changer nos parents, mais en fait, lorsque nous acceptons l'idée que nous ne pouvons pas les changer, parfois les parents changent.

Si nous persistons à vouloir changer les autres, cela ne peut pas fonctionner parce qu'ils résistent.

Mais quand nous lâchons cette demande et que nous sommes dans l'intention de les accepter, cela ouvre la porte à des changements surprenants.

Et c'est très beau :

une personne qui travaille sur elle transforme son environnement
et rayonne sur un grand nombre de gens



JOUR 5 : ÊTRE

Tous ces outils et concepts vous permettent d'apprendre à créer du bien-être en vous, à tout moment, sans dépendre du fait que l'environnement extérieur soit toujours satisfaisant.

Plus vous le ferez, plus vous arriverez à apprécier votre vie.

Le premier secret est indispensable, que vous soyez au début d'une recherche de compréhension de vous-même, ou déjà plus avancé.

Je vous recommande de prendre un temps chaque jour pour expérimenter la présence à soi.

Bien sûr nous sommes tous dans notre corps, qui est notre véhicule dans l'existence, mais nous pouvons paradoxalement ne pas être présent.e à nous-même.

On peut être tellement focalisé.e sur des problèmes ou des préoccupations que l'on oublie d'être simplement présent.e à soi.

Présent.e à soi, cela veut dire être vraiment dans son corps, en contact avec ses sensations, ses impressions.

C'est être aussi focalisé.e sur le moment présent.

Rester dans la présence à soi-même et à l'autre pendant plusieurs minutes est parfois difficile si l'on n'y est pas habitué.

La plupart des gens ne sont pas présents à eux-mêmes.

On peut passer toute son existence sans être présent.e à ce que l'on vit.

EXERCICES JOUR 5 : LA MÉDITATION DE LA PRÉSENCE À SOI



*Lire le texte avant de faire
la méditation.*

1

Respirez

Fermez vos yeux, et prenez conscience de votre respiration.

Sans modifier votre respiration, prenez simplement conscience de l'air qui rentre dans votre corps, soyez présent.e dans votre inspiration, c'est-à-dire accompagnez votre inspiration et soyez présent.e, dans votre expiration.

Faites comme si vous pouviez accompagner votre expiration avec votre attention.

Vous êtes avec votre respiration.
Faites-le plusieurs fois.

2

Répétez en vous

« Je suis dans mon souffle, je suis présent.e à moi-même. »

3

Affirmez en vous

« *Je suis présent.e à moi-même.* »

4

Remerciement

Remerciez-vous d'avoir pris ce temps pour être avec vous, d'être sur l'essentiel, d'avoir fait le choix d'être là.

Remerciez-vous pour ce choix.

Restez dans ces sensations quelques minutes.

Vous allez prendre une grande respiration et vous pourrez ouvrir les yeux.

Écrivez ce qui vous vient :

Handwriting practice area consisting of 25 horizontal dotted lines.





JOUR 6 : APPRÉCIER



Le deuxième secret est de vivre trois moments
d'appréciation par jour.



Trois moments où vous allez vous focaliser
sur le fait d'apprécier
ce que vous ressentez.

EXERCICES JOUR 6 : LE MOMENT PRIVILÉGIÉ



1 Posez-vous

Trouvez une place qui vous convient, chez vous ou dehors.

2 Focus

Fixez votre regard sur un détail qui vous plaît dans cet espace.

3 Appréciez vraiment

Si vous faites vous-même votre repas, appréciez de le préparer, sentez l'odeur de chaque aliment, chaque ingrédient. Prenez le temps de faire une jolie présentation et appréciez chaque bouchée; appréciez la saveur, la texture, le goût.

Au restaurant :

Appréciez de regarder la carte, de tout lire, de réfléchir à ce dont vous avez envie. Appréciez de passer votre commande; s'il y a des détails qui ne vous plaisent pas, ne vous centrez pas là-dessus, n'y portez pas d'attention, focalisez-vous uniquement sur ce qui est beau et bon.

Le temps d'un café :

Vous prenez un café et vous appréciez ce moment. Ne profitez pas d'être au café pour téléphoner ! Appréciez ce moment, goûtez votre café. Prenez le temps de sentir le goût de votre boisson dans votre bouche, sentez sa chaleur. Prenez le temps de regarder autour de vous : apprécier veut dire profiter, savourer l'instant sans vouloir qu'il soit différent et sans penser à autre chose.

Au bureau :

Observez autour de vous, qu'aimez-vous dans cet espace ?

Qu'aimez-vous dans votre travail ?

S'il y a des aspects, des tâches qui ne vous plaisent pas, ne vous centrez pas là-dessus, n'y portez pas d'attention, focalisez-vous uniquement sur ce qui est bon dans votre travail.

Appréciez d'être là, sans mauvaise humeur.

Dites-vous que, ici et maintenant vous êtes là, et trouvez une raison positive d'être ici.

Dans la nature :

Observez autour de vous, qu'aimez-vous dans ce paysage, ce parc, cette forêt, cette plage ?

Qu'aimez-vous le plus ?

Sentez le bien-être que vous procure l'appréciation, permettez-vous de le vivre, de le laisser circuler dans votre corps.

Cela peut-être aussi pendant un temps court : un passage dans une rue que vous aimez bien, le temps entre votre réveil et le moment où vous sortez de votre lit.

C'est un peu comme la différence entre avaler goulûment une charlotte au chocolat ou prendre le temps d'en déguster chaque bouchée.

C'est facile de passer à côté de sa vie, parce qu'une petite minute, plus une petite minute, plus dix minutes, plus un jour, plus une semaine, deviennent plusieurs années où nous n'avons pas été conscient(e) de toutes ces possibilités de se réjouir.

4

Décision

Décidez à partir d'aujourd'hui de choisir tous les jours

3 moments d'appréciation.

Écrivez vos moments d'appréciation :

Handwriting practice area consisting of 25 horizontal dotted lines for writing.





JOUR 7 : DIALOGUER



Le dialogue intérieur est ce que vous vous dites au cours de la journée.

« Je suis en train de critiquer mon/ma partenaire en lui reprochant tous ses défauts. »

Cela peut être ce que vous vous dites à l'intérieur de vous sur les autres, sur votre expérience, sur ce qui se passe dans chaque situation.

*Est-ce que je veux avoir raison ?
Est-ce que le fait de le dire de cette manière me rend heureux.se ?*

La question simple, presque magique, pour vous ouvrir de nouvelles perspectives (*les outils compliqués ne marcheront jamais dans votre vie, il faut toujours des choses simples*), c'est :

On ne se pose jamais cette question-là.

On se demande :
Est-ce que j'ai raison ?

Mon dialogue intérieur me rend-il heureux.se, dans l'instant ? Ce que je suis en train de me dire me rend-il heureux.se ?

Ou bien :
Est-ce que j'ai tort ? J'ai raison de lui dire ça!

Je vous invite vraiment à écouter votre dialogue intérieur dans votre quotidien.

La question qu'on ne se pose pas assez c'est :
« Faire cela me rend-il heureux.se ? »

Vous allez voir, c'est extraordinaire, et cela ouvre beaucoup de perspectives.

A certains moments précis de votre journée, arrêtez-vous et demandez-vous :

« Est-ce que mon dialogue intérieur me rend heureux.se ? »

EXERCICES JOUR 7 : LE DIALOGUE INTÉRIEUR



1 Posez-vous

Prenez quelques respirations Ici et Maintenant et prenez quelques minutes juste pour vous.

2 Observation

Observez votre dialogue intérieur en vous demandant
Qu'est-ce que je suis en train de me dire ?
Quel est mon dialogue intérieur ?

Notez ce qui vous vient :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3

Conscience

Est-ce que mon dialogue intérieur me rend heureux.se ?

.....

.....

4

Décision

Si cela vous rend heureux.se continuez, c'est facile, sinon changez-le.
Mettez-vous dans l'idée que vous pouvez changer votre dialogue intérieur.
Commencez par un petit changement, remplacez un mot négatif pour un autre,
trouvez une autre façon de voir une situation.

Mes ajustements :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

RÉCOLTE : JOUR 7



Récolte

Nous venons de passer 7 jours ensemble.
Comment vous sentez-vous maintenant, qu'est-ce qui a déjà changé
dans la perception de vous-même, de la vie ?

.....

.....

.....

.....

Félicitations ! Je suis très heureux pour vous de ces premiers résultats.
Je suis absolument convaincu que cela va s'intensifier de jour en jour.

Un jour idéal

Nous allons maintenant intégrer l'essentiel de ce que nous avons vu ensemble jour après jour. Comment faire ? Aujourd'hui ou demain matin, essayez !

Commencez votre matinée par un temps de présence à vous-même.

Continuez votre journée par trois moments d'appréciation, même si c'est seulement quelques minutes, où vous allez vous arrêter, où vous allez apprécier le moment.

Prenez conscience de votre dialogue intérieur au moins une fois dans la journée.

Essayez de changer votre dialogue intérieur, même un tout petit peu, trouvez des variantes plus positives.

Pour aller plus loin, je vous invite à relire les jours qui ont peut-être été moins faciles, pour les intégrer davantage.

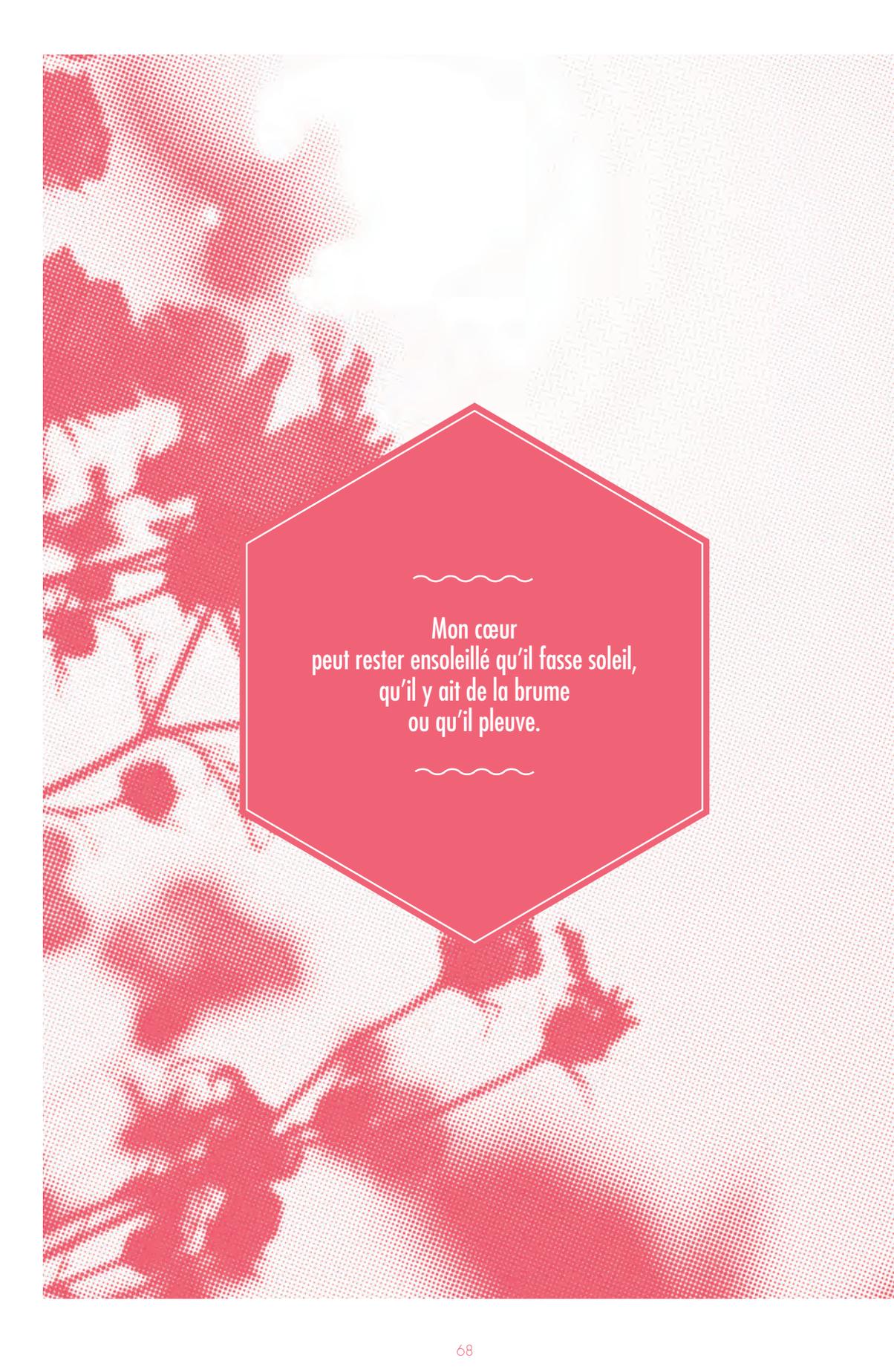
Vous pouvez aussi choisir de refaire le programme en entier quand vous le voulez.

Écrivez vos ajustements et vos récoltes :

Area with horizontal dotted lines for writing adjustments and harvests.

RÉCOLTE / MES AJUSTEMENTS





~~~~~

Mon cœur  
peut rester ensoleillé qu'il fasse soleil,  
qu'il y ait de la brume  
ou qu'il pleuve.

~~~~~

J'espère que vous avez pris du plaisir à lire ce livret, j'ai eu moi-même beaucoup de plaisir à l'écrire.

J'ai une confession à vous faire : je suis un passionné du bonheur.

J'adore cette idée.

J'adore aider les personnes que je rencontre à être plus heureuses.

Durant toutes ces années de travail et d'expérimentations dans ma propre vie, j'ai augmenté mon bonheur de manière incroyable.

Cela ne veut pas dire que je n'ai pas de moments difficiles, cela ne veut pas dire non plus que je n'ai plus de difficultés dans ma vie.

Par contre ce qui est sûr, c'est que je sens en moi toutes mes ressources pour vivre une vie magnifique - qu'il fasse soleil, qu'il y ait de la brume ou qu'il pleuve, mon cœur peut rester ensoleillé.

Je vous souhaite profondément de vivre la même chose.

Très chaleureusement,
Arnaud Sébal.

CONCLUSION



NOTE SUR L'AUTEUR



Arnaud Sébal est Gestalt-Thérapeute, formateur, superviseur et fondateur de l'IFAS, l'École Humaniste de Gestalt.

Formé à La Gestalt-Thérapie par Serge et Anne Ginger (*les personnes qui ont introduit la Gestalt en France*), il crée une association en 1994 (*Ecole de la Source*) où il est proposé un chemin de transformation personnelle : thérapies individuelles et stages progressifs en groupe.

En 1996, l'École de la Source devient l'Institut de Formation Arnaud Sébal, IFAS, qui dispense des formations professionnelles.

À partir de 2005, il propose une formation à la Gestalt-Thérapie Intégrative.

Il enrichit la Gestalt classique de ses recherches personnelles, des dernières découvertes des neurosciences, de techniques de centrage et de méditation.

Il intègre aussi à son enseignement certaines théories de la psychanalyse qui restent pertinentes aujourd'hui, tout en gardant ce positionnement Gestaltiste : Ici et Maintenant quelle que soit mon histoire, je peux changer. Dans sa méthode, il s'attache à mettre du sens sur l'expérience pour donner plus de force aux concepts de la Gestalt.

Sa Gestalt est une Gestalt Humaniste bienveillante.

Insatiable, curieux, Arnaud Sébal met un point d'honneur à enrichir en permanence sa méthode des observations qu'il peut faire à partir du retour de ses patients et élèves en formation. Il garde ce qui fonctionne véritablement et donne des résultats, il ajuste ce qui semble moins bien fonctionner pour optimiser l'accompagnement qu'il enseigne et propose.

Cette méthode évolutive donne un enseignement très vivant, en lien avec un des principes fondamental de la Gestalt: l'ajustement créateur.

Son *credo*, c'est comment aider les personnes qu'il accompagne à se sentir plus heureuses dans leur vie. Il le fait avec son équipe, avec ses élèves et ses patients. Il l'a fait avec moi qui vous écris ces quelques mots sur lui.

Ce premier livret d'une collection en écriture est issu de son travail et vous permettra de goûter, et d'expérimenter son enseignement, pour je l'espère développer un peu plus de bonheur dans votre vie.

Jean-Marc JOLY
Gestalt-Thérapeute
Formateur à l'IFAS





Handwriting practice area consisting of 30 horizontal dotted lines.



