

## CHRONIQUE COMMEUNIQUE ÊTRE GUIDE ET COMPLICE DE SOI-MÊME

### ARTICLE

#### Le bonheur intérieur... Mieux vivre

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Ce n'est pas ce que je perçois à l'extérieur qui me permet de voir la vie belle et bonne et de mieux vivre. Lorsque je souffre intérieurement, il pourrait faire un soleil radieux, je pourrais être entouré de mes meilleurs amis, mes enfants pourraient n'avoir que des comportements exemplaires, je pourrais avoir la maison et l'auto de mes rêves que je continuerais à être souffrant.

C'est moi qui transporte cette souffrance : que j'aie dans les plus beaux endroits au monde, elle ne me quittera pas sous prétexte que les visages et le décor ont changé.

Rechercher le bonheur à l'extérieur apporte généralement des déceptions. Trop souvent, j'escompte que les autres ou les événements répondront à mes attentes pour que je sois heureux. Je crois que si telle personne parlait ou agissait différemment, ou que si telle circonstance ou tel événement changeait, mes problèmes disparaîtraient. Ainsi, la source de mon bonheur est constamment perçue comme à l'extérieur de Moi.

Je ne vois pas que la vraie source du bonheur est à l'intérieur, ce qui maintient mon état d'insécurité. J'ai l'impression d'être une marionnette, vu que je suis à la merci des autres et des événements.

Si je veux *retrouver mon pouvoir et mieux vivre ma vie*, comme je le souhaite, je devrai lâcher prise, prendre la décision d'arrêter d'accuser les autres et les circonstances extérieures, et prendre la responsabilité que *tout part de Moi*. Je pourrai ainsi cesser de souffrir et devenir *l'Auteur d'une vie heureuse*. C'est cette prise de conscience du pouvoir que je possède qui m'amènera à la liberté. Voici une excellente nouvelle qui a de quoi me réjouir : je n'ai pas à dépendre des autres et des événements, puisque je suis le seul décideur, et contrairement à ce que l'on croit en général, j'ai la maîtrise de ma vie intérieure.

## **Le compte-heures**

Dans la vie, nous réagissons trop souvent comme si nous avions un compte-heures dans la tête. Comme si la vie était implacable avec ses demandes et qu'elle nous amenait à vivre un lot de responsabilités qui ne nous laisse pas assez de temps pour les assumer. Nous n'arrivons pas suffisamment à nous détendre, à nous accorder du temps, à entrer véritablement en relation avec nous-mêmes et les nôtres. Comme si nous prenions un taxi et que, comme passager nous avions toujours les yeux rivés sur le compte-heures, angoissés et obsédés par le temps qui s'écoule, ayant peur que le chauffeur allonge le trajet. Nous sommes sur le qui-vive, avec le sentiment d'être assis sur le bout d'une branche et ne sachant pas à quel moment celle-ci va céder sous le poids de nos problèmes. Tout comme nous sommes soucieux, assis sur le bout de notre siège, ne perdant pas de vue le compte-heures ! Nous n'arrivons même pas à communiquer calmement, à savourer le plaisir de la détente. Nous ne parlons que de la météo ou du dernier match vu à la télé, sans nous écouter. Qu'est-ce qui nous obnubile tant pour que nous soyons aussi inquiets et affairés au point de nous oublier, comme si ce compte-heures nous pourchassait de minute en minute? Cette métaphore illustre bien que, partout où nous allons, nous transportons nos problèmes et que notre joie n'arrive plus à monter en nous. Nous voulons garder le contrôle, nous ne faisons pas confiance à la vie qui nous soutient pourtant constamment, quand nous y regardons bien et que nous nous arrêtons un instant, en lâchant prise pour réaliser que tout s'est bien passé.

Lâcher la prise, c'est dédramatiser, relâcher la tension et apprécier le trajet; c'est ne plus vivre à l'extérieur de soi et entrer à l'intérieur pour prendre rendez-vous avec la paix qui nous habite. Là, il n'y a pas de retard possible, elle est toujours présente n'attendant que Moi. Lâcher prise, c'est prendre le temps de regarder, de voir, de nous écouter et d'écouter nos enfants, nos proches, nos amis, un inconnu. C'est arrêter le compte-heures, prendre cet instant que la vie nous offre à chaque moment, avec gratitude et reconnaissance envers la bonté et la beauté qui nous entourent. Lâcher prise, c'est aussi cesser de réagir et de penser que nous sommes responsables de tout, croulant trop souvent sous le poids de fausses responsabilités. *C'est mieux vivre dans le moment présent* ici et maintenant, tenant ma main et celle des miens pour prendre le temps de nous regarder, de partager, d'échanger et de rire. Pourquoi ne pas décrocher du compte-heures et nous transformer en un conteur qui peut, le soir venu, réunir ses proches et relater les bons moments de sa journée vécus dans la joie?

*La personne guide et complice d'elle-même, n'est pas stressée par le temps. Elle revoit son horaire, abandonne ce qu'elle évalue comme non essentiel et fait le choix de mettre la priorité sur la relation avec elle-même et sa famille. Elle n'accumule que des gains en découvrant la valeur d'une promenade faite ensemble le matin, d'un repas en tête à tête, d'une conversation où on échange nos projets communs.*

Réf. Livre : *Je me lève de Bonheur...après l'estime de soi, l'Estime de Nous*,  
Les éditions Québec-Livres

**Inscrivez-vous à nos formations « Devenir mon propre coach de vie personnelle » ou « COUPLE-COMPLICE »  
Voir les calendriers**

[http://www.commeuniqu.com/28-formation-Developpement\\_Personnel\\_Le\\_retour\\_vers\\_l\\_interieur\\_18-19\\_octobre\\_1\\_et\\_2\\_novembre\\_2014.html?TypeService=2](http://www.commeuniqu.com/28-formation-Developpement_Personnel_Le_retour_vers_l_interieur_18-19_octobre_1_et_2_novembre_2014.html?TypeService=2)

---



**Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron** sont pédagogues, auteurs, formateurs de formateurs et spécialistes des relations. Grâce à leur expertise, ils agissent comme conférenciers lors de nombreux colloques et d'événements à caractère éducatif. Depuis vingt ans, ils transmettent leur enseignement au Québec, au Canada et en Europe. Ils sont coauteurs de sept formations, dont la formation Parent-guide, Parent-complice. **WWW.COMMEUNIQUE.COM**

---

#### @ SOURCES

Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** Offrent aussi les formations Parent-guide, Parent-complice, Couple-guide, Couple-complice, Famille-guide, Famille-complice (parents-enfants) et Famille-classe au GrandCoeur (élèves dans les écoles) aussi des **conférences-ateliers pour** éducatrices, enseignants, équipes d'entreprises et développement personnel dans plusieurs régions du Québec.

Voir les calendriers des événements sur le site [WWW.COMMEUNIQUE.COM](http://WWW.COMMEUNIQUE.COM)  
**450-461-2401** ou [renaudhelene@commeunique.com](mailto:renaudhelene@commeunique.com)

---

Les formations **COMMEUNIQUE INC.**

T. 450.461.2401 [renaudhelene@commeunique.com](mailto:renaudhelene@commeunique.com)  
**WWW.COMMEUNIQUE.COM**

Tous droits réservés / **Les formations COMMEUNIQUE INC.**