

## **J'AI DÉCIDÉ D'ÊTRE HEUREUX – ÉMISSION DE M6 : Essentiel en 4 pages**

### **\* PROPOSITIONS COMPLÉMENTAIRES FAITES PAR LES ANIMATEURS :**

**DES CONSEILS DE LAURENCE BIBAS :** (*spécialiste de la "pleine conscience"*)

**Le bonheur :**

Nous sommes souvent notre premier obstacle au bonheur.

Le bonheur est fait pour tous.

**Être curieux :**

Il faut s'entraîner à être curieux dans les petites choses du quotidien.

On fait trop souvent les choses par réflexe et on finit par banaliser les petits plaisirs.

**DES CONSEILS DE KARIM GNOSSO :** (*coach et Maître en arts martiaux ; spécialiste des émotions positives*)

**L'alimentation :**

L'alimentation est à la base de notre énergie. Bien manger, c'est le début du bonheur.

Les fruits et légumes sont les aliments du bonheur. Les études montrent qu'ils ont des effets protecteurs contre la dépression.

**L'activité physique :**

Pour être heureux, il est très important de mettre son corps en mouvement.

Faire minimum 6000 pas par jour permet d'augmenter de façon significative son espérance de vie.

Le corps et l'esprit forment un tout. En pratiquant une activité physique régulière, on agit sur notre bonne humeur.

Quand on est bien dans son corps, on est bien dans sa tête.

**Le mental :**

Toutes les limites qu'on se fixe, ne sont que des limites mentales et c'est nous-mêmes qui décidons si elles doivent exister ou non.

Croyez en vous !

**Les ancrages positifs :**

Lorsque vous êtes face à des situations pénibles, remémorez-vous des moments heureux pour les dépasser.

**DES CONSEILS DE JORDI QUOIDBACH :** (*Docteur en psychologie et chercheur à l'université de Harvard*)

**La psychologie positive :**

La psychologie positive ne cherche pas à guérir ce qui va mal, mais permet de trouver le moyen d'aller encore mieux.

**La science :**

Scientifiquement, il est prouvé qu'en deux mois on peut transformer son cerveau et augmenter durablement son niveau de bonheur.

Le bonheur se travaille tous les jours. On peut entraîner notre cerveau à être plus positif.

**La santé :**

Plus on est heureux et optimiste, plus on résiste à la douleur et aux maladies.

**Le bonheur est contagieux :**

Le bonheur, ça irradie.

Quand on est heureux, notre entourage le ressent et devient lui aussi plus heureux.

**Les forces :**

Un état d'esprit positif peut multiplier par deux nos performances.

Se concentrer sur les faiblesses ne fait souvent que les rendre plus importantes

## **\* CONDENSÉ DES PROPOSITIONS PRÉSENTÉES LORS DES ÉMISSIONS :**

**L'EXERCICE DE YOGA DU RIRE :** Rire mécaniquement, de tout, de rien, et surtout de nous.

Si le rire permet d'exprimer la joie, il nous rend aussi joyeux.

En apprenant à rire mécaniquement, on met notre cerveau en état de jubilation.

Même forcés, **le rire et le sourire provoquent des émotions positives** et libèrent des hormones du plaisir.

**PHOTO SOURIRE :**

Se faire prendre en photo **tous les matins = renforce les pensées positives.**

**L'EXERCICE DU KARAOKÉ :**

Chanter une chanson qui nous tient à cœur devant un public ou des proches.

Le karaoké est un exercice où l'on s'expose particulièrement au regard des autres.

L'objectif de cet exercice est de **vaincre la peur et le stress de la situation**, et de s'entraîner à dépasser cette appréhension en retrouvant le plaisir de se laisser guider par ses émotions, qu'il vaut mieux accepter plutôt que combattre.

**L'ACTE DE VOLONTARIAT :**

Aider les personnes dans le besoin en donnant de son temps et de son énergie dans une association.

Les personnes qui font du volontariat **une fois par semaine** sont en meilleure santé et vivent plus longtemps.

En plus du bien-être provoqué par l'acte lui-même, le volontariat permet aussi de rencontrer de nouvelles personnes et de se sentir plus impliqué dans la communauté.

**L'EXERCICE DES 9 POINTS :**

**La prise de recul, la distance par rapport à un événement**, sont des facteurs importants pour vivre pleinement et plus librement !

**L'EXERCICE DE DÉGUSTATION À L'AVEUGLE :**

Pour être heureux, il faut savoir **transformer un instant aussi banal qu'un repas en une découverte.**

Avec trois repas par jour, les sources de bonheur sont inépuisables !

**EXPÉRIENCE DU BOWLING :**

Cette expérience nous montre que **se concentrer sur ses forces est plus payant que d'essayer de remédier à ses faiblesses.**

**Vivre des émotions positives rend plus créatif et plus performant.**

**Un état d'esprit positif peut multiplier les performances par deux !**

**EXPÉRIENCE DU BALLON D'HÉLIUM :**

Cet exercice permet de prendre conscience que **ces pensées ne sont finalement que des mots dans notre tête, que l'on n'est pas obligé de les croire, qu'ils ne sont pas la réalité.**

**LA MARCHÉ SUR LES BRAISES :**

**Se sentir capable d'accomplir ce qu'on n'aurait jamais imaginé pouvoir faire.**

**L'EXERCICE DE LA MÉDITATION :**

**La « méditation en pleine conscience » développe la capacité de ressentir ce qui est en train de se passer** - par exemple sa jambe qui commence à s'engourdir.

Pratiquée régulièrement, elle permet de **renforcer en nous les outils pour lutter contre le stress et les angoisses quotidiennes liées aux difficultés de la vie.**

**L'EXERCICE DU 85<sup>ème</sup> ANNIVERSAIRE :**

Les études montrent que **vivre en accord avec ses valeurs et se fixer des objectifs de vie contribue de manière significative au bonheur...** à condition que cela corresponde à nos valeurs profondes, à ce qui est réellement important pour nous.

**LA GYMNASTIQUE DES ANIMAUX :**

Il s'agit de « **faire du sport en s'amusant** », puisque la gymnastique des animaux « réveille l'enfant qui est en nous ». Cela permet aussi de **dépasser le regard des autres** : pour faire le lapin en public, des petits bonds la tête haute, il ne faut pas avoir peur du ridicule...

**L'EXPÉRIENCE DU GRAIN DE RAISIN :**

Il s'agit de **garder un esprit de curiosité et de découverte en vivant pleinement le moment présent.**

**L'EXPÉRIENCE DE GÉNÉROSITÉ :**

**Faire preuve de générosité est une puissante source de bonheur.**

## **DITES BONJOUR À 5 INCONNUS CHAQUE JOUR**

### **POSTURES DE POUVOIR :**

**Mimer une posture imposante** (PDG...) pendant 2 minutes augmente le taux de testostérone et abaisse celui de la cortisone (hormone du stress). A faire avant une demande importante.

### **LA DANSE EN PUBLIC :**

**Développer la confiance en soi en se libérant des inhibitions et des blocages** tout en prenant du plaisir à laisser son corps s'exprimer.

### **L'EXERCICE DU « BODY SCAN » ou BALAYAGE CORPOREL :**

**Apprendre à écouter son corps en se concentrant sur les sensations corporelles pour vaincre les tensions et son stress.**

### **APPRENDRE À S'AIMER POUR ÊTRE PLUS HEUREUX :**

**Pour être heureux, il faut s'accepter tel que l'on est sans se focaliser sur des défauts parfois imaginaires.**

### **EXERCICE DE L'OURS BLANC :**

L'ours blanc est la métaphore d'une pensée négative. Cette expérience fait prendre conscience qu'**il est très difficile de supprimer de son esprit une pensée envahissante.**

**Mais si l'on accepte une émotion négative telle que l'anxiété ou la tristesse, elle aura beaucoup moins d'impact et d'influence sur nous.**

### **L'EXERCICE DES TROIS BONNES CHOSES :**

**Tous les jours, noter dans un carnet 3 bonnes raisons d'éprouver de la gratitude, ou 3 moments de la journée qui ont été source de plaisir.**

**Prendre conscience des bienfaits de la vie, être plus attentif aux petites et belles choses permet de se sentir reconnaissant, et au fur à mesure, d'être plus réceptif aux émotions positives.**

**SOMMEIL : Le sommeil est important** dans le bonheur. Il permet de recharger les batteries.

### **LE PARCOURS DANS LES ARBRES :**

**Apprendre à dépasser ses peurs et aller au-delà de ses limites, en franchissant des obstacles de plus en plus difficiles, tout en s'amusant.**

**RANGEMENTS DE PRINTEMPS : Prendre soin de soi.**

### **L'EXERCICE DES CÂLINS GRATUITS :**

**Manifester une affection spontanée fait du bien à celui qui la donne et à celui qui la reçoit.**

### **L'EXPÉRIENCE DU BAC DE GLACE :**

**Plus on est heureux, plus on est résistant. Ça a un impact sur la santé...**

### **ESCALADE LES YEUX FERMÉS :**

**Dépasser ses peurs. Faire confiance à son intuition et s'associer aux autres pour transcender ses peurs et faire face à des situations inconfortables.**

### **LE CATAMARAN (Le bienfait de l'exercice vert) :**

**Éprouver du plaisir, s'amuser, lâcher prise et surmonter ses peurs pour mieux profiter de l'instant présent.**

De plus les recherches montrent que faire de l'exercice en pleine nature réduit encore davantage la pression artérielle et le stress. On les appelle les « exercices verts ».

**Ne contrôlez pas tout... Lâchez prise et profitez des moments...**

**Une activité physique en pleine nature est un vrai facteur de bien-être mental et une source de bonne humeur.**

Faire du SPORT ou de l'EXERCICE, ça te fait du bien...

### **FORMULER 5 COMPLIMENTS POUR UN SEUL REPROCHE EST LE SECRET DES COUPLES ET DES FAMILLES HEUREUSES !**

Facile à retenir, que même les plus sceptiques peuvent tester au cours des prochaines semaines...

### **ÉPROUVER DE LA GRATITUDE ET DIRE MERCI SONT DE PUISSANTES SOURCES DE BONHEUR !**

**Les moments de bonheur sont ceux où tu éprouves de la gratitude...**

**Dire merci est une puissante source de bonheur...**

### **L'EXPÉRIENCE DE LA PATATE (L'exercice particulier du lâcher-prise) :**

**C'est simple si l'on se dit que c'est possible... Combien de fois, hésitons-nous à faire des choses... oubliant de nous faire confiance ou de croire à notre intuition...**

**PRENDRE DU TEMPS POUR SOI : Sortir de l'urgence, de la maîtrise.**

## **\* GUIDE PRATIQUE DU BONHEUR EN IMAGES :**

[http://w.m6.fr/emission-j\\_ai\\_decide\\_d\\_etre\\_heureux/conseils/conseil-guide\\_pratique\\_du\\_bonheur-52246/](http://w.m6.fr/emission-j_ai_decide_d_etre_heureux/conseils/conseil-guide_pratique_du_bonheur-52246/)

**Sourire et bonheur :** La théorie du feedback facial... “Si je suis en train de sourire, c'est que cela doit être drôle”.

### **Je m'adonne à une passion/ je trouve un hobby :**

Apprendre, développer de nouvelles capacités, se dépasser, c'est enthousiasmant et cela permet de lutter contre le stress.

### **Je coupe mon portable :**

Pour réapprendre à faire une seule chose à la fois. Le week-end ou le soir, je débranche (ou la télé, ou Internet).

### **Je m'occupe de mes amis :**

Organiser des dîners, être généreux de son temps et de son énergie, répondre en cas de besoin, écouter... de petites attentions qui rapportent gros en terme de bien-être.

### **Je soigne mon couple, (Je “touche” mon partenaire) :**

8 contacts physiques par jour sont nécessaires pour entretenir le couple, et 12 nous épanouissent, en provoquant dans le cerveau une décharge de substances comparable aux opiacées (opium).

### **La diététique :**

Apprendre à manger équilibré, choisir les aliments, cuisiner avec du goût et prendre plaisir à manger sont des atouts essentiels de notre santé.

Manger mieux pour se sentir mieux, c'est prouvé !

**Le premier rendez-vous :** Organiser une sortie avec son partenaire comme si c'était le premier rendez-vous.

### **Je modifie mon itinéraire :**

Changer de chemin pour aller travailler introduit une nouveauté qui développe la curiosité, fait voir les choses autrement.

### **Je favorise les nouvelles rencontres :**

Un nouvel ami, c'est un nouvel horizon, un nouveau soutien, un univers inédit.

### **Je me détends en famille :**

Dès le matin, cultiver la bonne humeur.

S'efforcer de rire, de chanter ensemble, instaurer un “temps danse” où on se défoule tous en musique.

### **Je me lance des nouveaux défis :**

Les situations nouvelles provoquent des émotions puissantes.

Nouveauté et challenge sont les éléments clefs du bonheur.

### **Je soigne mes rapports avec autrui :**

Réduire son agressivité rend la vie plus douce, à soi et aux autres...

### **La posture :**

Notre posture est souvent la représentation de nos humeurs, de nos motivations et de notre confiance.

Il y a un vrai lien entre sa posture physique et son état d'esprit. Pousser quelqu'un à se tenir droit et à adopter une position de conquérant le poussera à prendre davantage d'initiatives.

### **Je sors de mes habitudes :**

Je change de place à table, je déplace les objets qui sont sur mon bureau, je fais mes courses dans un autre magasin.

**Le bonheur est contagieux :** Entourez-vous de visages heureux.

### **Je savoure les petites choses du quotidien :**

Écouter une chanson, bavarder avec des amis, aller au cinéma, manger une glace, rire, prendre un bain, se faire masser... Prendre conscience des petits bonheurs du quotidien vous aidera à en profiter davantage.

### **Je fais un - vrai - compliment par jour à quelqu'un que j'apprécie :**

Car savoir apprécier son entourage, c'est un élément du bonheur.

## **LIENS :**

Site de “ J'AI DÉCIDÉ D'ÊTRE HEUREUX ” : [http://www.m6.fr/emission-j\\_ai\\_decide\\_d\\_etre\\_heureux/](http://www.m6.fr/emission-j_ai_decide_d_etre_heureux/)

Sur internet : un dossier complet [http://conscience.33.free.fr/tv-j\\_ai\\_decide\\_d\\_etre\\_heureux.html](http://conscience.33.free.fr/tv-j_ai_decide_d_etre_heureux.html)

Synthèse : [http://conscience.33.free.fr/tv-j\\_ai\\_decide\\_d\\_etre\\_heureux.html#ETRE\\_HEUREUX](http://conscience.33.free.fr/tv-j_ai_decide_d_etre_heureux.html#ETRE_HEUREUX)

Informations complémentaires : [http://conscience.33.free.fr/tv-j\\_ai\\_decide\\_d\\_etre\\_heureux.html#ETRE\\_HEUREUX\\_INFORMATIONS\\_COMPLEMENTAIRES](http://conscience.33.free.fr/tv-j_ai_decide_d_etre_heureux.html#ETRE_HEUREUX_INFORMATIONS_COMPLEMENTAIRES)

Essentiel : [http://conscience.33.free.fr/tv-j\\_ai\\_decide\\_d\\_etre\\_heureux.html#ETRE\\_HEUREUX\\_ESSENTIEL](http://conscience.33.free.fr/tv-j_ai_decide_d_etre_heureux.html#ETRE_HEUREUX_ESSENTIEL)