

Cultivez votre bonheur !

Sophie Machot



EYROLLES

© Groupe Eyrolles, 2014
ISBN : 978-2-212-55705-3

Sommaire

Introduction – Fleurir sa vie en quatre étapes !	9
---	----------

Première partie

Semez !

Chapitre 1 – Défrichez !	17
• Le bon emplacement	18
• Le terreau du passé	20
• Le pré du voisin !	21
Chapitre 2 – Semez... la responsabilité !	27
• Le pouvoir de choisir	28
• La méthode ROSITA	32
Chapitre 3 – Semez... l'estime de soi !	39
• Si l'estime m'était contée	40
• Les intempéries de l'estime de soi	44
• Ah ! Satanés parents !	47
Chapitre 4 – Semez... l'optimisme !	57
• Qu'est-ce qu'être optimiste ?	58
• Les bienfaits de l'optimisme	60
• La vie en rose !	64
• La graine de la gratitude	74



Deuxième partie

Arrosez !

Chapitre 5 – Les saisons de la vie	79
• Le printemps qui chante	81
• Le temps des moissons	82
• Les feuilles d'automne	84
• Tombe la neige	85
Chapitre 6 – Entretenez votre jardin de vie !	89
• Comme on fait son lit, on se couche !	90
• La preuve par l'exemple	92
Chapitre 7 – Arrachez les mauvaises herbes !	99
• Sarcler nos mauvaises herbes « internes »	100
• Petit inventaire de nos croyances	104
• Sarcler nos mauvaises herbes « externes »	111
Chapitre 8 – Restez écologique !	119
• Visite guidée de votre domaine	120
• Ces « regrettables » regrets	123
• Les valeurs, notre terre nourricière	128

Troisième partie

Récoltez !

Chapitre 9 – Le flow des flowers	135
• La parade des gens heureux	136
• Plaisir, engagement, sens	139



Chapitre 10 – Cueillez à maturité !	145
• Le bonheur ? Je commence demain !	146
• La force du moment présent	152
• Ralentissez pour avancer... en toute conscience !	157
Chapitre 11 – Révélez-vous !	163
• Le grand quiproquo !	164
• Miroir mon beau miroir...	166
Chapitre 12 – Cultiv'actez !	173
• Ça tourne... Action !	173
• « Tremblez mais osez ! »	177

Quatrième partie

Croquez !

Chapitre 13 – Aimez !	185
• Je t'aime, moi non plus !	186
• Le syndrome de l'échalote	192
Chapitre 14 – Riez !	197
• Petite devinette !	197
• Souriez, vous êtes... en vie !	199
Chapitre 15 – Partagez !	207
• J'avais un rêve... à partager	208
• À l'aube du Nouveau Monde	210
Confidences	215
Gratitudes	216
Petit manuel du parfait jardinier de vie	218
Bibliothérapie	222
Créons du lien et de l'intime !	223



Introduction

Fleurir sa vie en quatre étapes !

Il faut cultiver son jardin.

Candide ou l'Optimisme de Voltaire

Apprendre à cultiver son bonheur, à jardiner ses rêves, à fleurir son quotidien en devenant le créateur de son propre « potager de vie », voilà tout l'enjeu de ce grimoire. C'est d'ailleurs le sens donné par Voltaire à la fameuse réplique de Candide : « *Il faut cultiver son jardin* », à la fin de son conte philosophique *Candide ou l'Optimisme*. Par cette injonction inspirante dite à Pangloss après moult mésaventures (et le mot est faible !), Candide nous invite à prendre conscience que, malgré les vicissitudes de la vie, nous



Cultivez votre bonheur !

avons le pouvoir de choisir, de décider, de créer, de changer, d'acter ; que nous sommes seuls maîtres de notre destinée ; que tout n'est pas écrit ; que la fatalité a trop souvent « bon dos » ! Cultiver notre bonheur exige un travail quotidien, une attention bienveillante et une motivation profonde.

- ✓ **Semez !**
- ✓ **Arrosez !**
- ✓ **Récoltez !**
- ✓ **Croquez !**

Voici les quatre étapes pour devenir le maître jardinier de votre destinée et apprendre à cultiver cet éden encore inconnu : vous !

Check-list du parfait jardinier... de vie.

Nous connaissons tous ou presque (même ceux qui n'ont pas la main verte !) les étapes nécessaires pour créer un beau potager.

Il nous faut d'abord trouver le bon emplacement. Un emplacement qui bénéficie d'une terre fertile et généreuse, d'un ensoleillement maternel, épargné des vents impétueux, à proximité d'un point d'eau, et avec assez d'espace pour que chaque plan puisse s'y épanouir et s'enraciner à sa guise.

À l'aide d'un bon compost, on prépare ensuite la terre afin qu'elle soit prête à accueillir les semences.

Puis, selon nos envies et notre créativité, nous choisissons les graines en prévision de récoltes gourmandes, sucrées-salées, colorées et odorantes.

Mais pas question de semer à tout vent, n'importe quand et n'importe comment ! Respecter religieusement le cycle des saisons est la condition *sine qua non* pour que Mère Nature nous accorde ses faveurs. Alors en bons petits jardiniers, nous obéissons aux lois naturelles, sélectionnons nos



semis et exécutons les tâches selon un calendrier bien précis : printemps, été, automne, hiver, à chaque saison son action.

Ensuite avec beaucoup d'attention et d'application, nous entretenons notre création en arrosant régulièrement, en arrachant les mauvaises herbes, en coupant les feuilles mortes, etc. En somme, nous veillons à ce que nos « petits » aient bien tout ce qu'il faut pour pousser tranquillement et donner le meilleur de leur potentiel. Cette étape essentielle nous demande de faire preuve de patience car la Nature est ainsi faite qu'elle a besoin de temps pour donner naissance à sa récolte et cela, nous l'acceptons bien volontiers. Nous faisons preuve également de confiance en nos capacités à mener à bien notre mission : d'indulgence lorsque nous échouons à faire pousser ces satanées cucurbitacées, et enfin de persévérance devant les nombreuses difficultés qui jalonnent le parcours de tout bon jardinier !

Puis, quand vient l'heure de la récolte, nous cueillons avec gourmandise et fierté les fruits de notre moisson et ne boudons pas notre plaisir de les savourer et les partager avec nos proches, en n'omettant jamais de préciser que les courgettes de cette délicieuse tarte avalée le midi même, viennent de notre jardin et pas du supermarché du coin !

Patience, attention, confiance, indulgence, persévérance... Autant de qualités mises au service de notre passion bucolique mais dont nous sommes étonnamment amputés lorsqu'il s'agit de cultiver notre propre bonheur !

En effet, il n'est pas rare que nous ne nous accordions pas toute l'attention nécessaire pour nous épanouir pleinement dans notre quotidien. Souvent débordés, nous négligeons certaines parcelles de vie pourtant fondamentales.



Nous découvrirons au cours de ce livre les cinq domaines dont il faut prendre soin pour cultiver son bien-être, jour après jour, à commencer par la parcelle « personnelle » qui comprend entre autres, le repos, l'alimentation, les activités sportives et créatives, premiers besoins généralement sacrifiés sur l'autel du sacro-saint « Déjà que j'ai l'temps de rien alors m'occuper de moi, tu penses bien ! ».

La patience n'est pas, non plus, ce que nous privilégions comme force indispensable pour atteindre nos objectifs. Ne sommes-nous pas plutôt de ces inconditionnels du « toujours plus, toujours plus vite » ?

Soyons honnêtes. Sommes-nous, réellement, patients avec notre entourage, avec nos enfants, notre conjoint(e), nos collègues, ou encore avec cet inconnu maladroit qui vient se heurter à notre vie ?

Avons-nous confiance en nous, en nos choix, en nos capacités, en l'autre, en l'avenir ? Lorsque l'on sait qu'« avoir confiance en soi » est l'un des objectifs emblématiques d'une démarche de coaching et, très certainement, l'une des problématiques récurrentes de l'être humain, on peut en douter.

Sommes-nous indulgents envers nous-mêmes en acceptant nos erreurs, nos failles et notre fragilité ? Ou sommes-nous ce juge impitoyable éructant un inflexible « coupable ! » à chaque échec rencontré ? « Il n'y a pas de perfectionniste heureux », nous dit Richard Carlson, psychothérapeute et écrivain américain, et pourtant, à quel niveau mettons-nous notre barre personnelle ? À quelle hauteur souhaitons-nous voir celles des autres ?

Enfin, face aux difficultés de cette facétieuse vie, est-on assez combatif et persévérant pour avancer et aller au bout de nos objectifs ? Ou bien, baissons-nous les bras plus vite qu'il ne faut pour le dire ?

Aussi incroyable que cela puisse paraître, nous savons, pourtant parfaitement, que lorsque nous nous accordons un peu de temps, de considération, de bienveillance, de crédit, notre vie prend alors une saveur bien différente dont nous pouvons ressentir instantanément les bienfaits sur notre santé, notre moral, notre dynamisme et notre créativité.

Patience, attention, confiance, indulgence, persévérance, autant de qualités indispensables pour cultiver notre bonheur au quotidien. La bonne nouvelle est que nous détenons déjà en nous les outils nécessaires à l'éclosion de notre épanouissement, mais que faute de les utiliser, notre quotidien est, par trop souvent, asséché et fané.

Tout au long de cet ouvrage, vous apprendrez comment (re)donner couleurs, odeurs et saveurs à votre potager de vie, grâce aux « Plant'action ! », des petits exercices ludiques que je vous conseille de réaliser sur un cahier, outil précieux et indispensable, exclusivement réservé à cet effet. Je l'ai dénommé, pour ma part, le *Petit manuel du parfait jardinier de vie*.

Vous irez également à « La cueillette des p'tits bonheurs » de vos semblables et récolterez des « Graines de joie » butinées au gré de touchantes rencontres, ainsi qu'auprès des lecteurs de mon blog « Concentré de Bonheur » (je les en remercie tous chaleureusement car chaque graine offerte est une graine semée en nous).

Et comme le dit si bien Albert Schweitzer : « Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage », alors plus d'hésitation, semez, arrosez, récoltez, croquez et partagez !

Maintenant c'est à vous. À vos bêches, prêts, jardinez !

Chapitre I

Défrichez !

*Commencer c'est déjà faire
la moitié de la tâche !*

Horace, poète romain

Il y a fort longtemps, un ami m'a offert « un déclic ». Une phrase-cadeau qui m'a fait l'effet d'un électrochoc. Alors que je racontais, pour la énième fois, combien une amie commune n'allait pas bien et qu'il fallait tout faire pour l'aider, il me lança froidement : « Tu devrais commencer par balayer devant ta porte, avant de balayer devant celles des autres. » D'abord abasourdie, je fus très vite extrêmement vexée, persuadée de l'injustice de ces propos. Comment pouvait-il se permettre de me juger si durement alors que je n'aspirais qu'à une chose : aider, aider et encore aider... les autres.

Et puis qu'avais-je donc à balayer devant ma porte ?



Le bon **emplacement**

Nul n'avait besoin de bien me connaître pour comprendre qu'ici résidait le cœur de mon problème. En passant la majeure partie de mon temps à m'occuper des affaires des autres, je n'avais, de fait, pas le temps de m'appesantir sur mon propre sort. J'évitais ainsi d'avoir à affronter mes doutes, mes peurs et mes zones d'ombre qui se révélaient être, pourtant, de véritables freins à mon épanouissement.

En agissant de la sorte, peut-être espérais-je implicitement que quelqu'un vienne faire pour moi ce que je pensais bien faire pour les autres. « Balaie devant ta porte », cette expression, un peu brut de décoffrage, a donc eu l'effet escompté. Je pris, peu à peu conscience qu'un état des lieux de ma vie ne serait pas du luxe. Que si je voulais vivre une existence heureuse, il me fallait apprendre à m'aimer et ce, de manière inconditionnelle. Il me fallait également assumer mes choix, m'accorder du temps, de l'indulgence et de la bienveillance. Car, comme nous l'enseigne Wayne W. Dyer : « On ne peut pas donner ce que l'on ne possède pas. » Une petite phrase pétrie de bon sens, vous ne trouvez pas ? En effet, comment donner de l'amour si l'on ne s'aime pas ? Comment être à l'écoute des autres si l'on ne s'écoute pas ? Comment donner de son temps si l'on ne s'en accorde pas ? Comment prendre soin des siens si l'on ne prend pas soin de soi ?

Nous nous posons souvent en véritables sauveurs pour nos semblables alors même que nous sommes de parfaits persécuteurs pour nous-mêmes ! N'excillons-nous pas à voir « la paille dans l'œil de notre voisin mais pas la poutre dans le nôtre » ?

Comme les conseillers ne sont pas les payeurs, et puisqu'il nous faut aimer son prochain comme soi-même, appliquons, dès aujourd'hui, la

célèbre et judicieuse maxime : « Connais-toi toi-même. » Certes, le chemin est encore long, mais à chaque jour suffit sa peine et on le sait bien... rien ne sert de courir, il faut partir à point !

Que j'aime les maximes, les pensées, les citations et autres expressions issues de la sagesse populaire ! Elles sont d'une puissance infinie et leur impact est immense lorsqu'elles tombent à point nommé et font soudain sens pour nous.

Avez-vous remarqué avec quelle facilité l'on en sème à tout propos ? Mais entendons-nous réellement les vérités exprimées par ces révélateurs ?



Plant'action !

Amusez-vous à repérer lors de vos prochaines conversations les maximes et autres citations populaires.

Notez dans votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie*, les expressions qui vous semblent les plus pertinentes, soit parce qu'elles sont aidantes, soit parce qu'elles sont éclairantes.

Choisissez-en une et faites-en votre expression de la journée en essayant d'appliquer son message.

Par exemple, prenons les proverbes :

- « *Les petits ruisseaux font les grandes rivières.* » Que signifie cette maxime pour vous ? Quelles sont les petites économies à réaliser pour faire croître votre (bonne) fortune ? Quelles petites attentions pourriez-vous offrir à votre entourage pour que l'amour s'amplifie jour après jour ?
- « *Il faut prendre la balle au bond.* » Quel problème demande à être réglé avant qu'il ne s'aggrave trop ? Quelle situation réclame votre attention ?



Le terreau du **passé**

Depuis cette révélation, ô combien éclairante, l'une de mes croyances profondes est que nous sommes la terre à cultiver. Notre espace intérieur, là où se cache notre être profond, est le champ à moissonner.

Nous avons le pouvoir de faire de notre vie une oasis verdoyante, irriguée par nos rêves et notre joie d'être. Cet éden regorge de ressources cachées qui ne demandent qu'à émerger pour peu que l'on accepte, pleinement, d'être seuls créateurs de son jardin de vie. Certes, nous subissons chaque jour les aléas de l'existence, et il n'est pas toujours simple de se relever lorsque le destin nous fait un croche-pied. Les dangers sont multiples, les raisons d'avoir peur aussi, les tristesses ne manquent pas et les combats sont légions. Mais la vie nous apporte aussi son lot de bonheurs inattendus, de joies superficielles ou intenses, de rencontres et d'alliances euphorisantes. Parfois même, certaines situations inextricables ou dramatiques, comme la maladie, le deuil, la perte de nos repères, sont eux-mêmes porteurs d'un germe salvateur. Apprenons à les transcender et, tel un alchimiste, à les transformer en force vitale.

Un bon terreau est fait de terre végétale et de détritux en décomposition. Nos épreuves, même les plus négatives et douloureuses, si elles sont digérées et acceptées, font partie intégrante de ce qui alimente notre jardin secret. Et il nous faut composter notre histoire intime et toutes nos expériences afin d'obtenir une moisson généreuse et abondante d'instant de vie heureuse.



Plant'action !

De quoi est fait votre terreau ? Quelle est votre histoire personnelle ?

Sombre ou lumineuse, douloureuse ou heureuse, elle est votre engrais et foisonne de richesses inestimables. Faites un arrêt sur image et revisitez le chemin parcouru.

Vous serez surpris de constater combien vous avez fait preuve de courage, de ténacité, de patience, d'amour et de persévérance, et combien aujourd'hui ces ressources sont devenues vos plus précieux outils.

Notez dans votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie* vos plus belles victoires sur le destin et prenez le temps d'apprécier les valeurs et qualités de cœur portées en leur sein, et de vous en féliciter.

Le pré du **voisin** !

Bon, avouons-le quand même, nous avons souvent une fâcheuse tendance à penser que l'herbe est toujours plus verte ailleurs, que le pré du voisin est plus grand, mieux agencé, doté d'un meilleur ensoleillement, et que, par conséquent, ses récoltes sont forcément plus belles et odorantes que les nôtres.

Combien sommes-nous à penser ne pas avoir la main verte (*comprenez par-là n'avoir jamais de chance !*), et que le peu d'outils à notre disposition est obsolète et rouillé ? L'on peste alors régulièrement contre cette infortune

qui nous colle à la peau et contre cet autrui « saboteur », responsable de nos intempéries quotidiennes. Nous attendons vainement un ciel plus clément pour commencer à penser qu'il serait temps d'agir, en priant tous les saints que ce satané vieil adage : « Après la pluie, le beau temps » soit finalement bien plus qu'une simple maxime populaire.

D'après Thomas d'Ansembourg, psychothérapeute, cette façon de se dédouaner de ce qui nous arrive porte un nom : la « stacaussite », maladie chronique de la responsabilité. Attention, la « stacaussite » est un parasite ravageur !

Quels en sont les symptômes connus et comment reconnaît-on quelqu'un atteint de cette étrange maladie ? Très simple ! Il suffit pour cela d'écouter les propos, les excuses, les bonnes raisons de ne pas faire des personnes atteintes de « stacaussite ».

Exemples de stacaussite...

- *« C't'à cause de mon collègue si je n'ai pas pu finir ce dossier. Il ne m'a pas donné toutes les infos ! »*
- *« C't'à cause de mon voisin si je ne me suis pas réveillé ce matin. Il a fait un raffut toute la nuit ! »*
- *« C't'à cause du mauvais temps si le mariage est gâché ! On devait manger dehors et résultat on s'est tous entassés à l'intérieur ! »*
- *« C't'à cause de la crise si je ne trouve pas de travail. »*
- *« C't'à cause de l'inspecteur si j'ai raté mon permis ! Il n'aime pas les femmes au volant, ça s'voit tout de suite ! »*

- « C't'à cause du gouvernement si j'ai des ennuis avec le fisc ! On paie trop d'impôts dans ce foutu pays ! »
- « C't'à cause de mon horoscope si ma journée est pourrie ! En plus, y paraît que ça va durer jusqu'à la fin du mois ! »
- « C't'à cause du manque de temps si je ne fais pas de sport ! »
- « C't'à cause de mon mari si je ne danse plus, il n'aime pas ça ! »
- « C't'à cause de ma mère si je suis "bordélique" ! Elle a toujours tout fait à ma place ! Après faut pas s'étonner, forcément ! »
- « C't'à cause de la prof si je n'ai pas pu noter mes devoirs ! Elle parle trop vite ! » (celle-là, c'est la préférée de LaPetite, ma fillotte adulée, lorsque je la surprends en flagrant délit de « j'ai-pas-noté-mes-devoirs-car-je-bavardais-avec-ma-best-friend-forever-au-lieu-d'écouter-la-prof ! »).

Cette liste non exhaustive pourrait largement faire l'objet d'une trilogie ! D'ailleurs, personne n'échappe à la règle. Nous sommes tous, à un moment ou à un autre, atteint de « stacaussite » aiguë et employons, régulièrement, ce stratagème pour nous sortir de situations contraignantes que nous n'assumons pas réellement.

Loin de jeter la pierre à qui que ce soit, j'ai décidé de repérer, noter et vous offrir quelques-unes des dernières manifestations de ma propre « stacaussite » :

- « C't'à cause des travaux chez moi si je n'ai pas pu aller à la zumba ! J'aidais ! »

- « C't'à cause des travaux chez moi, si je m'enfile le pot de Nutella. Ça me calme ! »
- « C't'à cause des travaux chez moi si je n'ai pas le temps d'écrire ! Trop de bruit, trop de poussières, trop de monde ! »

Avez-vous remarqué la récurrence du motif ? Celui-là, je l'ai utilisé sans vergogne à toutes les sauces ! Quand on tient un bon alibi, on ne le lâche pas facilement. Mais j'ai d'autres bonnes excuses tout aussi pratiques dans ma besace comme :

- « C't'à cause de MonWouarf, si je suis en retard ! J'ai dû le sortir pour sa balade et il n'arrêtait pas de traîner la patte. »
- « C't'à cause de l'hiver si j'ai pris trois kilos ! Fallait bien que mon corps se protège et compense. »
- « C't'à cause de cette foutue machine à laver, qui est toute détraquée, si ton pull a rétréci... Quoi ? Comment ça, j'aurais pas dû le laver à 60° ! » J'arrête là l'hécatombe car cette foutue liste va finir par me déprimer et à cause d'elle je vais passer une mauvaise soirée.

Bref. Faisons un petit récapitulatif des « alibis » les plus communément utilisés :

- la fatalité ;
- la crise ;
- le gouvernement ;
- son passé ;
- l'autre (mari, femme, enfants, parents, profs, patron, collègues, voisins, commerçants, animaux, etc.) ;
- l'horoscope ;
- l'argent ;
- la météo ;
- le manque de temps ;

- le stress, la fatigue, la « vieillesse » ;
- le matériel défectueux ou inadapté ;
- les croyances populaires, telles que « On ne donne qu'aux riches de toutes les façons ! Alors à quoi bon demander ? » ou « Ça sert à rien que je me présente à cet entretien, on m'a dit qu'avec eux, si tu n'as pas le physique de l'emploi, t'es recalé direct ! », etc. (Ce virus extrêmement contagieux et difficilement guérissable fera l'objet d'un chapitre entier dans la deuxième partie « Arrosez ! », voir p. 100.)

Alors que l'on croit s'épargner et se protéger en agissant de la sorte, on s'expose au contraire au plus grand des dangers : celui de perdre le contrôle total de la situation. Nous nous ôtons toute possibilité d'être aux commandes de notre navire, laissant à autrui (ou à la fatalité) le soin de tenir la barre et de choisir le cap vers lequel naviguer, nous auto-reléguant au simple rang de moussaillon. En somme, nous nous coupons l'herbe sous le pied tout en accusant notre voisin de piétiner nos plates-bandes.

C'est un peu comme s'entêter à cultiver un champ inondable, condamné à s'en remettre au p'tit bonheur la chance, tout en sachant pertinemment qu'un orage plus fort que les autres finira « fatalement » par faire déborder la rivière avoisinante et emportera, dans ses flots, notre récolte.

Mais le bonheur n'a rien d'un coup de chance et le malheur, rien d'une fatalité malencontreuse. Bien au contraire ! Le bonheur se travaille au quotidien et demande une implication réelle de notre part.

Commençons par semer, au cœur de nos vies, les graines qui nous permettront de nous épanouir sur des bases et des principes solides et enrichissants.



Plant'action !

Observez-vous !

Quels sont vos symptômes, alibis, excuses, arguments, justifications, bonnes raisons, j'en passe et des meilleures, lorsque vous êtes en pleine crise de « stacausite » aiguë ?

Repérez-les, surprenez-vous la main dans le sac et notez les plus récurrentes sur votre *Petit manuel du parfait jardinier de vie*.



« Je m'étire un peu. Il est tard, et je suis encore en train de travailler, calé dans mon canapé, l'ordinateur posé sur les genoux. Soudain, je l'entends... C'est le signal pour moi d'un moment de grâce qui commence... Je me lève. J'entre dans sa chambre et m'approche de son petit lit. Elle hésite entre sommeil et réveil mais il est l'heure de son biberon et comme chaque nuit, c'est moi qui le lui donne. Je la soulève délicatement et la prends dans mes bras. Sa tête, lourde de sommeil, repose sur mon épaule. J'inspire profondément et me délecte avec gourmandise de son odeur de bébé endormi. Cette odeur si particulière d'une petite transpiration laiteuse nichée au creux des minuscules plis de son cou frangé de bouclettes brunes. J'entends sa respiration, lente, légère, délicate, entrecoupée parfois par le suçotement de la tétine dans sa bouche. Je sens alors une douce chaleur envahir ma poitrine. Je colle ma tête contre la sienne et rends grâce à la Vie pour cet instant de pur bonheur. »

Christophe L., un papa qui respire le bonheur !