Lucie Mandeville

Soyez heureux sans effort sans douleur sans vous casser la tête

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

TABLE DES MATIÈRES

Introduction 9

PARTIE UN
Deux pièges pour tomber malade 15
PIÈGE 1 Ruminer ses problèmes à s'en rendre malade 19
PIÈGE 2 Fouiller dans les fonds de tiroirs de son passé 30

PARTIE DEUX
Dix trucs pour être mieux 45
TRUC 1 Préférez le bon côté des choses 49
TRUC 2 Carburez aux émotions positives 59
TRUC 3 Recherchez les exceptions à vos problèmes 74
TRUC 4 Vous avez le droit de vous trouver bon 86
TRUC 5 Voyez plus loin que le bout de votre nez. 102
TRUC 6 Avancez un pas à la fois 120
TRUC 7 Choisissez vos combats 136
TRUC 8 Imaginez des solutions insolites 157
TRUC 9 Changez vos lunettes 178
TRUC 10 Réinventez votre histoire 199

Conclusion
Votre déclaration d'indépendance contre la tendance à la négativité. . 217

Bibliographie 225
Remerciements 227

Introduction

Ce livre s'adresse aux gens qui aspirent à améliorer leur sort, mais qui ne veulent pas se casser la tête ni s'éreinter à l'ouvrage, et à ceux qui désirent trouver des **trucs** pour éviter de tomber dans les **pièges** qui les rendent malades et malheureux. Il est aussi destiné aux thérapeutes de la santé mentale qui cherchent des moyens simples, mais efficaces, de contribuer au rétablissement de leurs clients.

Ce livre suggère de remplacer certaines de nos présomptions au sujet de ce qui aide les gens à se sortir de leurs problèmes. L'une de ces présomptions est qu'il faut faire une démarche longue et pénible pour se sentir mieux. C'est faux ! Pour être bien dans sa peau, il n'est pas nécessaire de ressasser ses problèmes. Pour guérir ses blessures et dépasser ses peurs, on n'a pas obligatoirement à déterrer son passé.

Plusieurs livres prétendent que, lorsque nous examinons à fond nos problèmes, nous réussissons à les atténuer, voire à les faire disparaître. C'est une demi-vérité. Il arrive effectivement des moments où ça va mal et où nous voulons comprendre ce qui nous fait souffrir. Néanmoins, la compréhension seule ne suffit pas à notre rétablissement. Une fois que nous avons exploré un certain temps – pas trop longtemps ! – nos problèmes, nous devons vraiment nous pencher sur *ce qui va bien*, sur *nos forces*. Ces parcelles de bien-être qui subsistent constituent en fait le combustible dont nous avons besoin pour nous remettre sur pied.

Les professionnels de la santé mentale éprouvent une empathie viscérale pour les individus qui leur parlent de leur détresse. Ils peuvent saisir ce qu'ils redoutent, ce qui les a désemparés ou mis en colère. Ils peuvent plonger dans le gouffre sans issue dans lequel leurs clients ont parfois l'impression de se trouver. Mais encore ! Leur devoir ultime est de les aider à retrouver le sentiment d'être humains à part entière et d'éclairer la manière dont ils réussissent à se tenir debout, malgré tout.

Voilà pourquoi ce livre porte particulièrement sur divers moyens de surmonter l'adversité. L'approche originale qui y est suggérée s'inspire de ce que font les gens résilients : ils ont une réserve de bonnes attitudes qui leur servent à absorber les coups durs. Ils ne se compliquent pas la vie, mais réussissent à s'épanouir, tandis que d'autres ont le génie de s'embrouiller l'esprit et perdent leur temps à s'expliquer leur mauvaise fortune par des théories élégantes.

Ce livre est écrit pour les «paresseux» de l'épanouissement personnel.

Malgré sa simplicité apparente, l'approche proposée dans ce livre s'appuie sur de très sérieuses découvertes scientifiques des dernières années. Les recherches qui ont mené à ces découvertes suivent le courant tracé par de grands hommes marginaux, notamment Milton Erickson, Steve de Shazer et Paul Watzlawick. Cette approche s'inspire donc de leur conviction que les gens ont non seulement le droit de vouloir s'en sortir rapidement et de façon durable, mais surtout qu'ils *peuvent* y parvenir !

Il faut bien l'admettre, certaines personnes éprouvent de grandes difficultés à savourer leur présent, alors que d'autres possèdent tout ce qu'il faut pour être heureux, et s'en privent. Pourtant, il leur est bel et bien possible d'aller au-delà de leurs limites personnelles et de triompher de leurs peurs pour se sentir plus vivants que jamais. Et cela est vrai pour nous tous.

Vous pouvez changer.

L'histoire de Raoul illustre comment un homme qui se complaisait dans le mal-être a réussi à changer le cours de sa vie, ou plutôt… de sa mort.

Il n'est jamais trop tard pour être heureux

Raoul était sur le point de mourir et il jetait un dernier regard sur son existence. Il avait fait des erreurs, dont certaines qu'il regrettait amèrement. Sa méfiance vis-à-vis des autres et sa rancune avaient éloigné à jamais ses proches. Les derniers amis fidèles qui avaient longtemps résisté à son mauvais caractère l'avaient finalement abandonné à sa solitude. Sa jalousie indomptable avait eu raison de chaque rêve amoureux qui avait fleuri dans son jardin, pour se faner prématurément. Ce jour-là, il affrontait la pire de ses déconfitures : une maladie inexplicable qui rongeait ses organes et anéantissait ses forces.

Les médecins avaient tenté de sauver sa peau. En vain. Raoul en était à sa dernière scène, la plus pathétique de toutes. Pourtant, à l'hôpital où il se trouvait, il se transforma en comique tragique. « J'ai vécu ma vie comme un mort, je veux mourir comme un "bon vivant" », affirma-t-il, à demi sérieux. Il prit donc l'habitude de sortir de sa chambre avec son attirail de grand malade, poteau roulant, sérum et compagnie, afin de « prendre l'air » et de « voir le monde ». Au passage, il lançait quelques blagues et encouragements aux patients hospitalisés pour un court séjour, alors qu'il savait que sa fin approchait.

Le personnel, qui ignorait son passé, le trouvait franchement sympathique et plutôt attachant. Le « Monsieur du 714 », comme les soignants le surnommaient, faisait rire aux larmes, malgré son piteux état, et cela les consternait. Durant les derniers jours de son calvaire, sa condition s'est énormément détériorée. Il cherchait son souffle comme s'il courait un marathon sans répit. Sa douleur était intolé-

rable aux yeux de ceux qui le couvaient de soins attendrissants. Lui, il était d'une sérénité surnaturelle.

Même s'il allait perdre sa bataille contre la mort, à ses yeux, il avait remporté une plus grande victoire. Il avait triomphé de son sale tempérament. À la veille du « grand voyage », le malcommode Raoul s'était métamorphosé ; c'est ainsi que, pour lui rendre un dernier hommage, le personnel lui décerna une mention qu'il accepta avec humilité, celle du... « mourant le plus heureux » !

Parfois, une expérience hors de l'ordinaire nous donne l'occasion de prendre du recul. Alors qu'elle participait à la populaire émission québécoise *Tout le monde en parle,* l'astronaute Julie Payette expliqua que, lorsque la navette traverse l'atmosphère et que la terre apparaît comme une minuscule boule bleue, on ne peut s'empêcher de jeter un regard différent sur notre existence. On se perçoit alors comme une toute petite poussière dans l'univers et notre propre vie devient bien relative. On se demande : « Qu'est-ce qui importe vraiment ? » et on redéfinit ses priorités.

Il faut bien l'admettre, d'un certain point de vue, nous sommes une petite particule éphémère. Tant qu'à être de passage sur Terre, il vaut mieux accorder le moins de temps possible à nos malheurs.

Dites-moi, qu'est-ce qui est vraiment important?

Ultimement, vous voulez être heureux. Nous voulons *tous* être heureux. Pourtant, quelquefois, nous faisons tout pour ne pas l'être. Nous passons à côté de notre bonheur. Les yeux mi-clos, la tête froide, les poings serrés, nous vivons, croyons-nous… sans toutefois vraiment vivre. Nous courons après quoi ? Après tout ce qui bouge ! Souvent aussi, nous faisons « comme si » la

mort était un acte réservé aux autres. Au bout du compte, nous mourrons tout de même.

Parfois, des circonstances exceptionnelles nous obligent à adopter une nouvelle perspective. Mais on ne peut, comme certains spécialistes ou d'autres fortunés, se payer le luxe d'un voyage dans l'espace pour prendre une distance et repartir à neuf. À l'instar de Raoul, il ne nous arrive qu'une seule fois de mourir, et l'inévitable arrive généralement trop tôt.

Ce livre vous invite à vivre pleinement… avant de mourir !

Ce livre peut vous aider à dépasser vos difficultés quelle que soit leur nature. La première partie explique deux **pièges** dans lesquels nous pouvons tomber par la force des choses. Le premier est de croire qu'il faut ruminer ses problèmes pour s'en affranchir. Or, trop penser à ce qui va mal a plutôt l'effet contraire : cela peut nous rendre encore plus malades ! Le deuxième piège est de présumer qu'il faut faire un interminable détour dans son passé pour régler définitivement ses problèmes. Pas nécessairement ! Nos traumatismes d'antan permettent d'expliquer la source de nos difficultés, mais ils n'apportent aucune *solution* à notre existence actuelle. Pire, à force de ressasser notre vécu, nous risquons de devenir prisonniers de notre passé et, qui sait, de nous y complaire.

La seconde partie de ce livre propose dix **trucs** souvent audacieux pour améliorer notre condition sans *effort* et sans *douleur*. Vous y apprendrez à miser sur le bon côté de vous-même et des choses, même dans les pires circonstances. Vous réaliserez que vous savez déjà comment sortir de vos difficultés, mais que vous ignorez que vous le savez. Une fois que vous aurez compris cela, la tâche sera assez simple. Mais encore vous faudra-t-il apprivoiser votre désir de changer radicalement et éviter les grandes enjambées qui pourraient mener à l'échec, tout comme il vous faudra choisir vos combats et « lâcher prise » en temps opportun. À la fin de cette aventure, vous vous ferez la main avec la magie

des solutions insolites, car des choses absurdes fonctionnent là où le raisonnement échoue. Et, ultimement, vous découvrirez qu'il est possible de récrire votre histoire en mettant en jeu des personnages authentiques.

Les moyens proposés dans ce livre privilégient le bon sens, l'originalité et la facilité. À vous d'en tirer profit !

PARTIE UN

Deux pièges pour tomber malade

Nous faisons fréquemment une erreur qui nous empêche de trouver simplement une solution à nos problèmes. Cette erreur, c'est de croire que nous devons absolument faire un travail en profondeur pour saisir la source de notre mal-être. Nous présumons qu'un tel travail est la *meilleure* et même la *seule* manière valable de procéder pour résoudre définitivement nos difficultés. Nous pensons que nous devons comprendre *pourquoi* elles existent.

Pourquoi va-t-on mal ?

Ainsi à la recherche du *pourquoi*, nous sommes persuadés qu'un problème s'est « développé » *pour* nous apprendre une « vérité ». Par exemple, nous nous imaginons qu'une maladie est apparue *pour* que nous décidions enfin de prendre soin de notre corps, qu'un malheur est survenu *pour* que nous sortions une fois pour toutes de notre léthargie !

Un problème peut effectivement se développer *parce* que l'on a de mauvaises habitudes ; par exemple, on travaille trop ou on s'inquiète inutilement. Un malheur peut, de fait, nous enseigner bien des leçons, mais il n'est pas possédé d'un esprit maléfique. Tant mieux s'il nous amène à changer notre vie, mais vous savez quoi… il ne nous jette pas un mauvais sort si on ne le fait pas.

On a un tel besoin de trouver un sens à nos problèmes que lorsqu'on n'en trouve pas, on en invente un !

Un problème n'a pas en soi de raison d'être et il n'est surtout pas indispensable. On peut être en santé et heureux et cela ne fait pas de soi une personne naïve, inconsciente ou de mauvaise foi. Mais, si on va effectivement mal, il est légitime de vouloir améliorer sa situation, et c'est possible de le faire *sans effort, sans douleur et sans se casser la tête.*

Une autre erreur est de croire qu'il est nécessaire de revisiter son passé pour vivre mieux le présent. Nous pensons à tort que nous devons explorer nos traumatismes de l'enfance pour régler nos ennuis actuels. Convaincus de l'idée que plus longue est l'introspection, mieux l'on s'en portera, certains s'offrent le luxe d'une analyse hebdomadaire de longue haleine avec leur psy.

Soyons réalistes ! Ce n'est pas tout le monde qui désire consacrer ses fins d'après-midi aux associations libres sur le thème « ma mère préférait mon petit frère » ou « mon père était manquant, donc je suis manqué ». Bien que ce pèlerinage puisse être captivant, admettons que la plupart d'entre nous n'ont ni l'intérêt, ni le temps, ni l'argent pour s'y destiner. Et, soit dit en passant, cela ne signifie pas que nous « fuyons » notre réalité.

Cependant, la question que l'on pose avec insistance est :

Comment puis-je être mieux à partir de maintenant ?

Cette première partie du livre explique que nous nous méprenons parfois au sujet de la manière de dépasser nos problèmes. Cela n'est pas indispensable de savoir *pourquoi* nous nous comportons de telle manière ni de connaître les fonds de tiroirs de notre passé. Cela peut intéresser les passionnés du comportement humain qui concevront des théories fascinantes à ce sujet, mais cela ne nous aidera pas à être pleinement heureux dans notre réalité immédiate. Par contre, nous pouvons apprendre l'**abc** d'une vie plus heureuse en faisant quelque chose de concret pour changer nos perspectives et notre manière de vivre.

PIÈGE 1

Ruminer ses problèmes à s'en rendre malade

Avez-vous été bouleversé par le drame du 11 septembre 2001 à New York ? Avez-vous été englouti sous le poids des remords en découvrant les atrocités du génocide au Rwanda ? Les Juifs torturés lors de la Deuxième Guerre mondiale continuent-ils de hanter votre mémoire ? Le désespoir captive l'esprit humain. Il faut qu'il en soit ainsi, si on désire éviter que ces laideurs se répercutent éternellement. Mais, derrière le malheur des uns et des autres, le bonheur passe parfois inaperçu.

On accorde une importance démesurée au désespoir. Si un grand drame attire notre sympathie, et avec raison, nous nous tourmentons aussi, bien souvent pour un « petit désespoir banal, quotidien, tout ce qu'il y a de plus passager », selon l'expression de l'auteur québécois Hélène Vachon. Cette tendance est plus ou moins présente en chacun de nous, mais elle mine plus particulièrement l'existence de certains individus, qui trouvent dans chaque circonstance une raison d'être malheureux. Leur histoire navrante s'abat sur eux comme une averse de mauvaises fortunes. Le destin ne les a pas choyés, croient-ils, et ils ne s'en sortent pas aussi bien que les autres. Aussi étrange que cela puisse paraître, des gens font l'étalage de leur malchance et des incidents de parcours qu'ils ont subis de la même façon que d'autres montrent avec fierté leurs trophées sportifs ou leurs réussites professionnelles.

Voici un moyen plus accessible pour éviter de tergiverser : *Mettez-vous en mouvement !* Quoi de plus bénéfique que d'essayer tout simplement quelque chose ! Bien sûr, toute action doit être réfléchie et aucune « poule sans tête » ne trouve son chemin. Mais, mieux vaut ne pas faire du « sur-place » indéfiniment avant de passer à l'action.

À force d'attendre, parfois il est trop tard. Cependant, il faut admettre que ce n'est pas toujours facile de passer à l'action. Il faut commencer par prendre une décision, s'en tenir à celle-ci, puis *agir*. Un, deux, trois et… hop ! Non, ce n'est vraiment pas si simple ! D'abord, quelle décision ? Allez ! Ne savez-vous pas ce que vous voulez ?

L'attente de Cloé

Cloé a trente-sept ans. Elle désire avoir un enfant plus que tout avant que l'horloge biologique ne sonne. Elle rencontre Don Juan et tombe éperdument amoureuse. Celui-ci lui fait la promesse de lui donner cet enfant... après avoir démarré sa nouvelle entreprise. Deux années passent, les affaires roulent, mais Don Juan voit plus grand. Il veut mettre sur pied des succursales régionales, qui exigeront des déplacements fréquents. Il se donne à fond à sa compagnie, qui prend vite de l'expansion. Il demande à Cloé de patienter encore quelques mois... qui se transforment en années. Pendant ce temps, elle se morfond.

Cloé affirme qu'elle ne sait plus quoi faire. En vérité, elle *sait* très bien quoi faire, mais il est pénible de se l'avouer, car pour obtenir ce qu'elle désire, elle doit prendre une décision déchirante. Elle hésite longtemps, bloquée par sa peur de quitter l'homme qu'elle aime et angoissée à l'idée de ne jamais réaliser son rêve. Puis, elle décide de suivre Don Juan dans un nouveau défi professionnel qui emballe ce dernier. Ils reportent la grossesse à plus tard, une fois de plus.

Un jour, une querelle éclate et Don Juan avoue qu'il n'a plus l'intention d'être père. Après avoir versé toutes les larmes de son corps et vécu le deuil profond de ne pas avoir d'enfant avec son prince, Cloé le quitte définitivement.

Ici, je ne parle pas des gens qui ont toutes les raisons du monde d'être éplorés, je parle de ces personnes qui portent le mal-être comme une pelure collée à leur peau : ne tentez pas de la leur enlever, car elles se débattront. Elles préfèrent un habit d'infortune à rien du tout. Le leur retirer, c'est leur arracher une partie d'elles-mêmes. Il ne faut pas leur en vouloir, car ces gens sont captifs d'une version très sombre du monde. Ils sont généralement dépressifs ou angoissés, mais qui ne le serait pas avec de telles idées noires ! Ce qu'ils ignorent toutefois, c'est que certains créent eux-mêmes, du moins en bonne partie, ces scénarios défaitistes. Ne vous est-il pas arrivé de rencontrer de tels *hypocondriaques sociaux* qui s'inventent de gros problèmes à partir de petites contrariétés ?

Pourquoi focalisent-ils tant sur les aspects négatifs de leur existence ? Les anthropologues expliquent que cette « tendance à la négativité » serait l'héritage de nos ancêtres, les hommes préhistoriques, qui auraient survécu à l'ère de la chasse grâce à leur aptitude à être alertes devant le danger et à s'en protéger. Au fil de l'évolution de l'homme, on aurait hérité, certains plus que d'autres, de cette propension à être alarmiste.

Toutefois, de nos jours, cet héritage n'est plus vraiment utile puisque les animaux sauvages ne courent plus dans les parages. Mais des gens hyperpessimistes l'ont bien conservé et ne peuvent passer une journée sans craindre le pire… et se l'attirer !

GUÉRIR, C'EST LONG, PENSE-T-ON

N'a-t-on pas l'habitude de penser que, lorsque le malheur cogne à la porte, on doit le traiter de manière généreuse ? Un malheur survient, on veut tout connaître de lui afin de le saisir complètement. Croyons-nous qu'ainsi il nous fichera la paix ? Au contraire, il est possible qu'il ait envie de rester encore longtemps ! De fait, nous nous occupons trop du malheur.

Nous croyons à tort que nous devons nous pencher sérieusement sur ce qui est « mauvais » en nous, sinon nous ne réussirons

pas à nous en libérer. Plusieurs *a priori* persistent à ce sujet. Il *faut* parler de ses problèmes pour trouver des solutions. Il *faut* travailler sur ses faiblesses pour être une meilleure personne. Il *faut* être capable d'introspection et être conscient de soi-même pour agir avec sagesse. L'une de ces présuppositions est qu'il *faut* beaucoup de temps pour se rétablir.

L'important, ce n'est pas d'en savoir beaucoup sur nos problèmes, mais de savoir comment les résoudre.

Plusieurs croient que, pour qu'une amélioration de notre état soit durable, le processus doit être de longue haleine. La diminution ou la disparition trop rapide des symptômes est superficielle et louche. Guérir prendra « le temps qu'il faut », ce qui suppose que cela prendra beaucoup de temps. Cette idée préconçue oriente bien des démarches de mieux-être, dont certaines s'éternisent. Surtout, elles n'apportent pas ce que l'on cherche : le bien-être simple et accessible.

Croyez-vous effectivement qu'il faut aller au « fond des choses » pour y voir clair ? Pensez-vous que, plus vous en savez sur vos problèmes, plus vous serez heureux ? En fait, il s'avère parfois utile de comprendre ses travers pour les corriger. Cependant, le danger d'en savoir trop sur ses difficultés est de devenir perplexe en ne sachant plus quelle direction prendre pour les régler. La quête du « savoir à tout prix ce qui ne va pas, pourquoi et comment » atteint sa limite. Cette expérience peut se transformer en un excès d'information aussi navrante que superflue.

TROP PENSER REND MALHEUREUX

Comme le dit la chanson, c'est une question d'équilibre ! Penser à ses tourments peut être utile : on peut mieux les comprendre et ce regard nouveau, à son tour, peut nous inciter à changer des choses. Mais lorsqu'on a trop de temps pour spéculer, souvent, on tourne en rond.

Ne pensez pas «trop», car c'est rarement une bonne chose !

Une recherche présentée dans la revue *Science* montre que les gens sont moins heureux lorsque leur esprit est occupé à réfléchir. Cette découverte vous surprend-elle ? Si certaines pensées sont productives ou plaisantes, généralement, penser n'apporte pas autant de contentement que le fait d'être absorbé par l'instant présent. D'après des chercheurs de l'Université Harvard, Matthew Killingsworth et Daniel Gilbert, la fréquence à laquelle notre esprit quitte le présent et l'endroit où il s'échappe peuvent prédire si nous serons heureux ou pas. Un esprit humain est un esprit *préoccupé*, et un esprit préoccupé est un esprit *malheureux*, affirment-ils.

À moins que notre esprit soit absorbé par le présent… mais à ce sujet, au XVIIe siècle, Blaise Pascal affirmait que…

nous ne pensons presque jamais au présent.

Ces mots du philosophe français expriment que le présent n'existe pratiquement pas pour nous, qui sommes souvent en train d'évoquer le passé afin d'élaborer des plans pour l'avenir.

Les gens passent tout près de la moitié de leur temps à songer à *autre chose* que ce qui se passe au moment présent, surtout lorsqu'ils marchent. Ils ressassent des souvenirs, ils appréhendent le futur et ils se créent des intrigues qui adviennent rarement. Cette aptitude cognitive a un coût et l'humain semble le payer plus cher que les autres animaux.

Suivant la même logique, nous croyons que le fait de *ventiler* sur ce qui nous tracasse nous soulagera. Si nous partageons nos souffrances avec autrui, elles nous paraîtront moins lourdes et nous y verrons plus clair. Croyez-vous cela ?

Encore une fois, il est question de dosage. Le fait de raconter nos problèmes peut nous délivrer d'un poids. Cela peut nous

éclairer et nous dégager de nos tracas. Mais, à la longue, si nous ressassons les mêmes craintes, les mêmes reproches, nous rejouons nos vieilles rengaines, et il se peut que nous n'y voyions que du noir et même que notre pensée devienne embrouillée. En plus d'importuner notre entourage, la situation peut nous paraître de plus en plus insaisissable.

L'écrivain canadien Pierre Filion écrivait à juste titre : « Parler, parler, pour ne rien dire. » En effet, « trop » parler ne mène nulle part. Un conseil : réfléchissez ou parlez *suffisamment* pour y voir plus clair, mais sans plus ! L'expression *just enough* introduite par le pédiatre britannique Donald Winnicott rappelle que le mieux n'est pas de penser *trop*, mais de penser « juste assez ». Ce n'est pas de parler *trop*, mais d'en dire « juste assez ».

NE PENSEZ PAS *TROP*, NE PARLEZ PAS *TROP*, MAIS AGISSEZ !

On a beau vouloir comprendre « ce qui ne va pas » et en parler intarissablement, parfois rien ne change et on a l'impression de se rendre nulle part. De longs moments de réflexion peuvent nous donner l'impression d'être sur la voie d'un changement probable, mais c'est une erreur. Plus on accorde d'importance au problème, en y pensant sans cesse et en l'évoquant à tout bout de champ, plus il s'impose. Bientôt, il devient une montagne insurmontable.

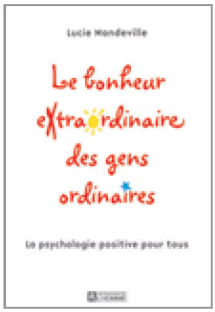
Alors, comment pouvons-nous libérer notre esprit ? Comment atteindre le *nirvana* lorsque des pensées négatives assiègent notre cerveau ? Comment réussir à mettre un frein au flot envahissant de paroles qui ne cherchent qu'à s'extérioriser ?

Les philosophies orientales enseignent que le pur bien-être se trouve dans le silence. Elles suggèrent de se taire et de vivre dans l'ici et maintenant. Alors, on fait le vide en se concentrant sur ses sens. Aussi, on peut obtenir un effet de bien-être durable grâce à une pratique contemplative. Êtes-vous adepte de la méditation ? Dans ce cas, j'admire la persévérance dont vous faites preuve en vous imposant une telle discipline quotidienne. Cela n'est pas donné à tous !

Avez-vous envie de faire un pied de nez à vos problèmes ? De vous sentir mieux et de voir le bon côté des choses, même lorsque la vie vous envoie un coup dur ?

Voici une approche originale, intelligente et provocatrice pour ajouter de l'éclat à votre quotidien. Les livres de psychologie vous proposent souvent de fouiller les fonds de tiroirs de votre passé pour mieux vivre votre présent. Mais pourquoi ne pas apprendre à carburer aux émotions positives dès aujourd'hui ? Au fil d'histoires touchantes, de nombreux cas réels et de solutions insolites, découvrez comment éviter les pièges qui vous rendent malade et comment réveiller les parcelles de bonheur qui sommeillent en vous. Grâce à des trucs extrêmement simples tirés des récentes découvertes scientifiques, mais aussi du strict bon sens, vous réussirez à réécrire le scénario de votre vie. Ce livre vous fera du bien !

Du même auteur



Lucie Mandeville est psychologue, auteur, conférencière et chroniqueuse à la radio. Professeur titulaire au département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, elle est considérée comme la principale spécialiste de la psychologie positive au Québec.

Photo : Sofia Villeneuve
Design de la couverture : Josée Amyotte

ISBN 978-2-7619-3318-6

9 782761 933186

Groupe Livre Quebecor Media