

Jocelyne Bélanger

Éloge de la joie de vivre



LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Éloge de la joie de vivre

Jocelyne Bélanger

Design graphique : Josée Amyotte
infographie : Chantal Landry

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives
nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Bélanger, Jocelyne

Éloge de la joie de vivre

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-7619-2650-8

v1. Joie. 2. Bonheur. I. Titre.

BF575.Hz7B44 2009 152.4'2 C2009-941934-3

Pour en savoir davantage sur nos publications,
visitez notre site : www.edhomme.com
Autres sites à visiter : www.edjour.com
www.presseslibres.com • www.edtypo.com
www.edvlb.com • www.edhexagone.com
www.edutillis.com

05-09

© 2009, Jocelyne Bélanger

© 2009, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2009
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-2650-8

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

- Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP*
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Tél. : 450 640-1237
Télécopieur : 450 674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.
- Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Tél. : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Tél. : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr
- Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Tél. : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Commandes : Tél. : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch
- Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM editis BENELUX S.A.
Boulevard de l'Europe 117
B-1301 Wavre – Belgique
Tél. : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour
l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

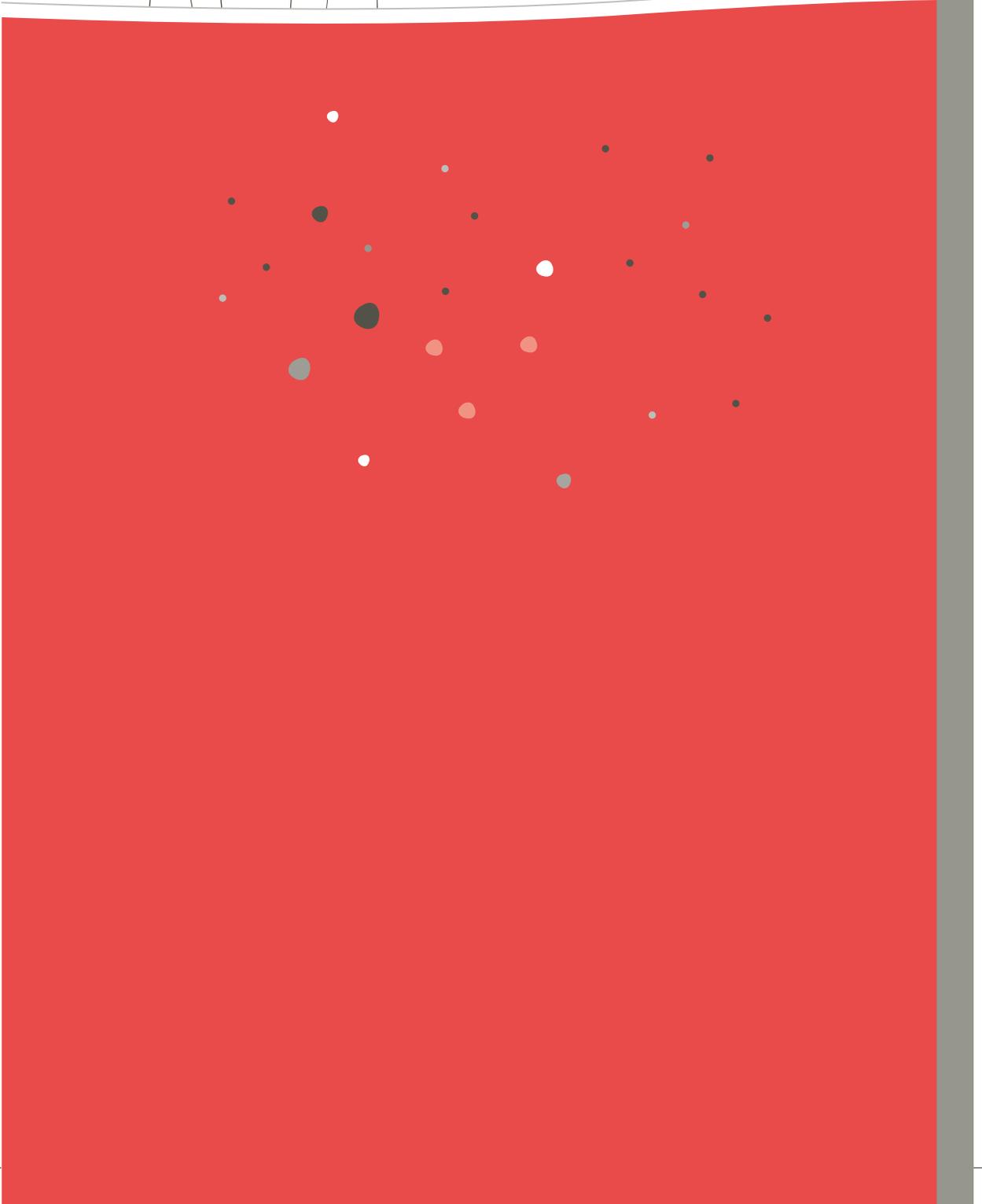
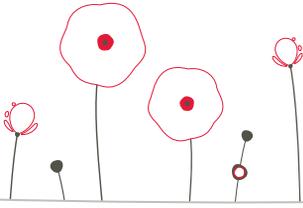
L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement
des entreprises culturelles du Québec pour son programme
d'édition.

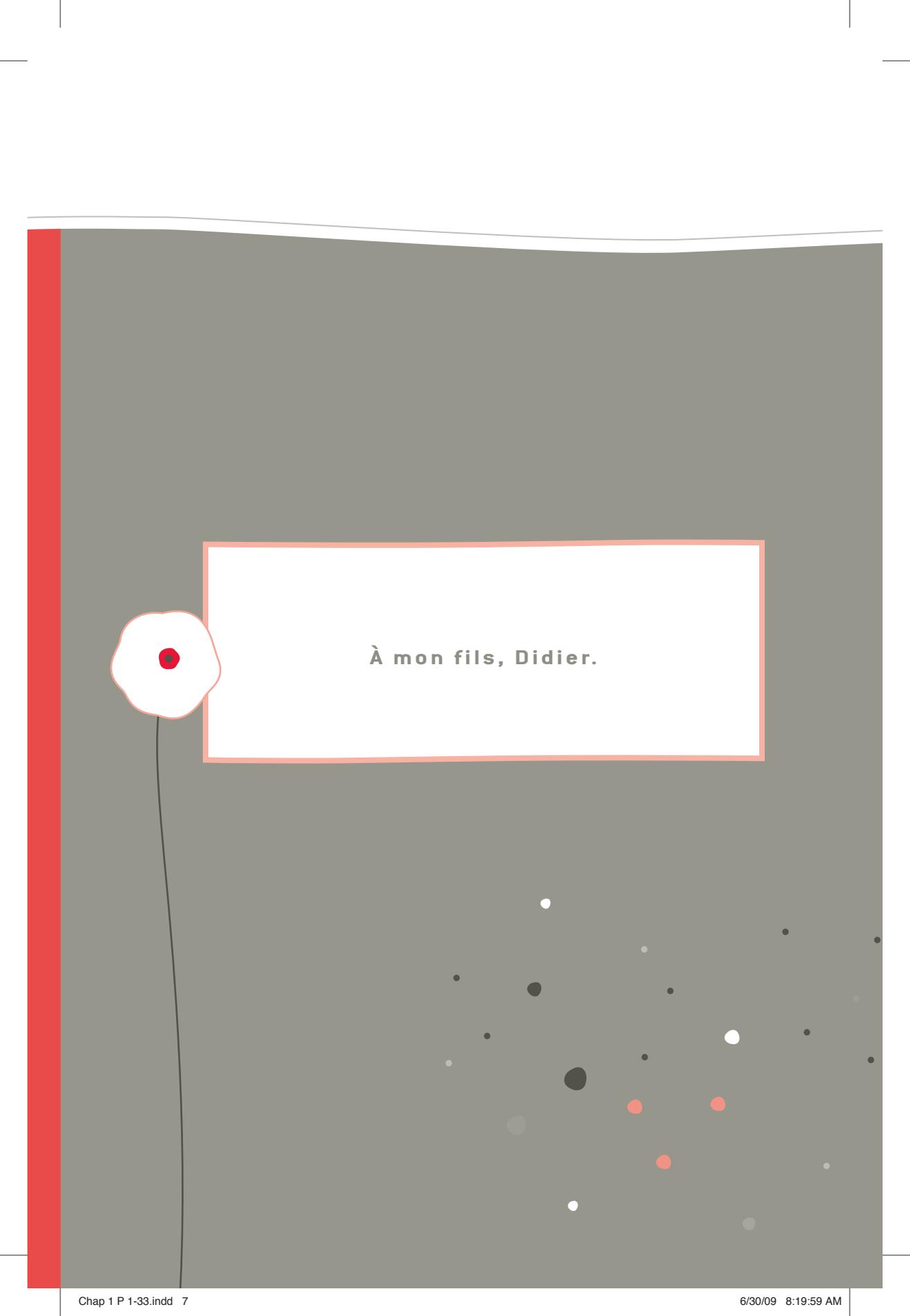


Le Conseil des Arts du Canada
The Canada Council for the Arts

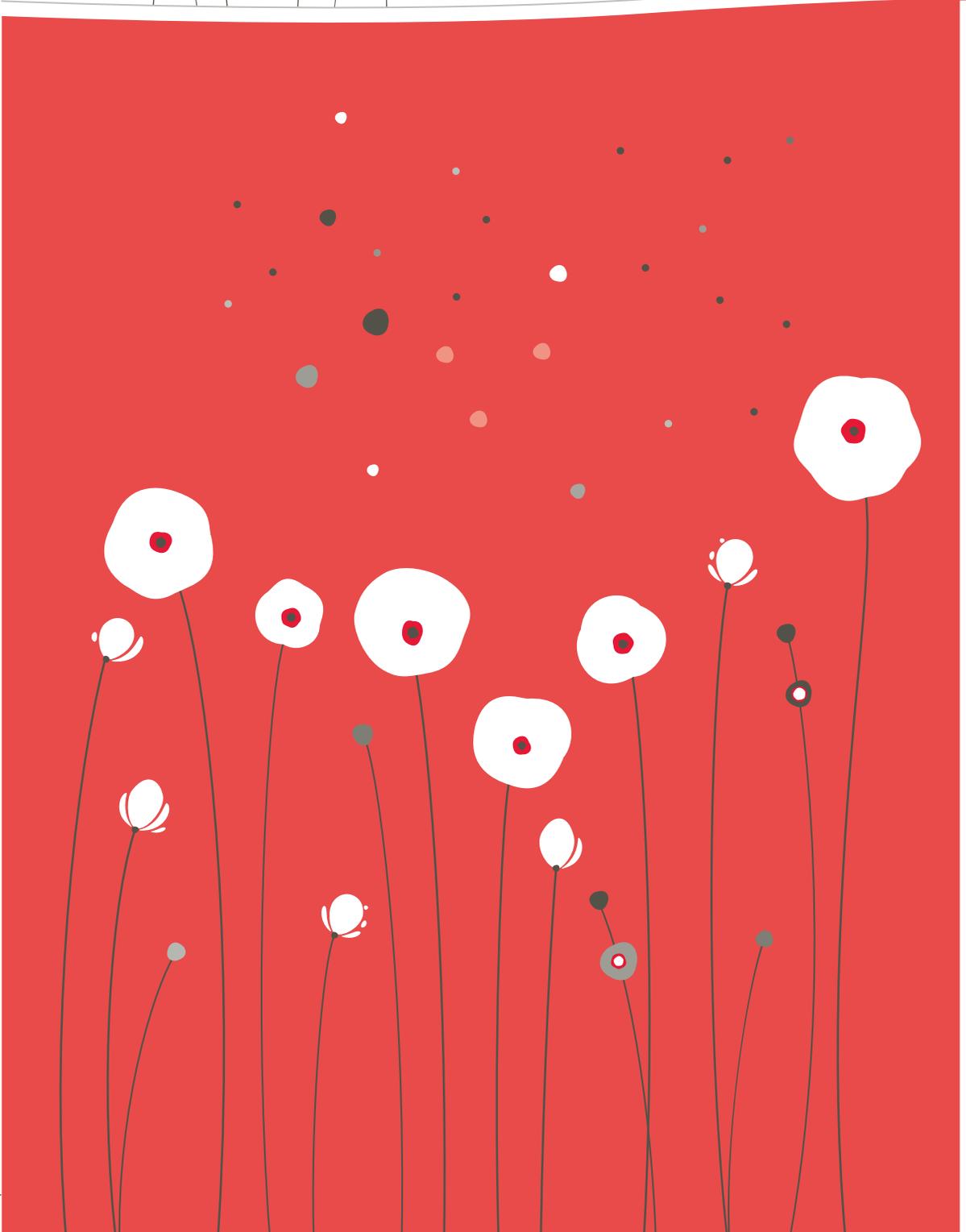
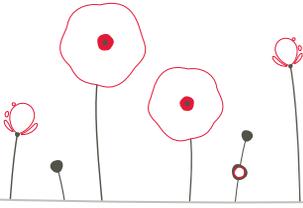
Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée
à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du
Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement
de l'industrie de l'édition (PADIE) pour nos activités d'édition.





À mon fils, Didier.





Introduction

*« Il y a deux façons de voir la vie,
l'une comme si rien n'était un miracle,
l'autre comme si tout était miraculeux. »*

Albert Einstein

J'ai découvert la joie de vivre récemment. Une fois habitée de cette sensation merveilleuse, il m'est devenu impossible de garder ce bonheur pour moi seule.

J'ai donc entrepris d'écrire ce livre dans le but de partager ma découverte.

Je suis psychologue depuis plusieurs années, d'abord comme expert à la Cour, puis auprès des organisations. J'ai travaillé en évaluation de potentiel, en prévention de l'épuisement professionnel, en formation et en accompagnement de gestionnaires, de même qu'en psychothérapie. J'ai mis sur pied des cabinets privés de consultation psychologique. J'ai occupé le poste de vice-présidente des ressources humaines et je travaille depuis 2004 comme spécialiste dans des dossiers de harcèlement psychologique au travail.

Mère de deux enfants, j'ai été monoparentale durant quelques années, puis j'ai reconstitué une famille composée de quatre enfants. Ces derniers ont tous quitté la maison. J'ai vécu difficilement leur départ, pourtant normal et heureux.



Je suis spécialiste de la programmation neurolinguistique, qui fournit des outils extrêmement efficaces tant pour faire la paix avec soi que pour intervenir professionnellement. J'ai été et suis une professionnelle reconnue et appréciée.

Pendant toutes ces années où je me suis beaucoup consacrée au travail et à l'adaptation des uns et des autres et à ma vie mouvementée, la joie de vivre n'était pas à mon agenda.

Puis un jour, j'ai décidé de mettre en application les magnifiques conseils que je prodiguais aux autres et qui avaient tant de succès. J'ai découvert la joie de vivre. Elle ne m'a plus quittée. Je me sens maintenant dans une deuxième jeunesse. Je vous livre ici ma démarche.

Ce livre n'est pas un outil scientifique prouvé et testé en laboratoire. Il représente le fruit d'un long cheminement professionnel et d'une expérience personnelle.

Parler de la joie de vivre me rejoint davantage que de parler du bonheur. Pour moi, le bonheur est un concept philosophique, global et analytique. Il demande réflexion, nuance et pondération, alors que la joie de vivre est un sentiment simple, net et accessible dont il est facile de discuter avec des personnes de tout âge, de toutes occupations et de toutes provenances.

Pour réaliser ce livre, j'ai recueilli le témoignage spontané d'enfants, d'adolescents, de jeunes adultes, d'adultes actifs sur le marché du travail et de personnes du troisième âge. Ces personnes ont croisé mon chemin au hasard de ma vie personnelle et professionnelle et ont accepté avec plaisir de me faire partager leur joie de vivre. Je vous livre ici leurs mots, leurs images et leurs bonheurs. Ce ne sont

pas des experts en la matière, mais des personnes saines d'esprit qui ont du succès et du plaisir dans leur vie quotidienne.

Alors que ces rencontres m'ont confirmé que plusieurs personnes conçoivent la joie de vivre comme une félicité occasionnelle, fortuite ou rare, je vois au contraire la joie de vivre comme une conquête, un état qui ne me quitte plus. Je vous livre donc ici ma méthode de conquête de la joie de vivre.

Je vous guiderai dans une démarche qui vous apprendra à vibrer au rythme de votre propre joie en tablant, entre autres ressources, sur la créativité, pierre angulaire de la joie de vivre et de la santé mentale.

Ce livre s'adresse à toute personne qui ressent peu de joie de vivre soit parce qu'elle l'a perdue, soit parce que cette richesse n'a jamais occupé une grande place dans son existence. Ceux qui désirent prendre la joie comme compagne au quotidien et ainsi rendre leur vie plus agréable, stimulante et réussie à leurs yeux pourront apprécier cette lecture, qui saura à son tour contribuer à leur rayonnement dans leur milieu.

Bien que des gens qui ont connu de graves traumatismes psychologiques puissent profiter de cette lecture, je vise surtout à toucher des personnes sans histoire qui n'osent pas avouer ouvertement être dépourvues de joie de vivre.

Ce livre a fait de moi une conteuse. Inspirée de faits vécus, je raconte l'histoire d'un homme qui a fait la conquête de la joie de vivre comme compagne au quotidien. Je décris également la démarche de trois personnes qui s'enlisent dans des cercles vicieux dépourvus de joie de vivre, ainsi que la démarche « simple » et « réussie » de personnes qui ont entrepris de conquérir leur joie.

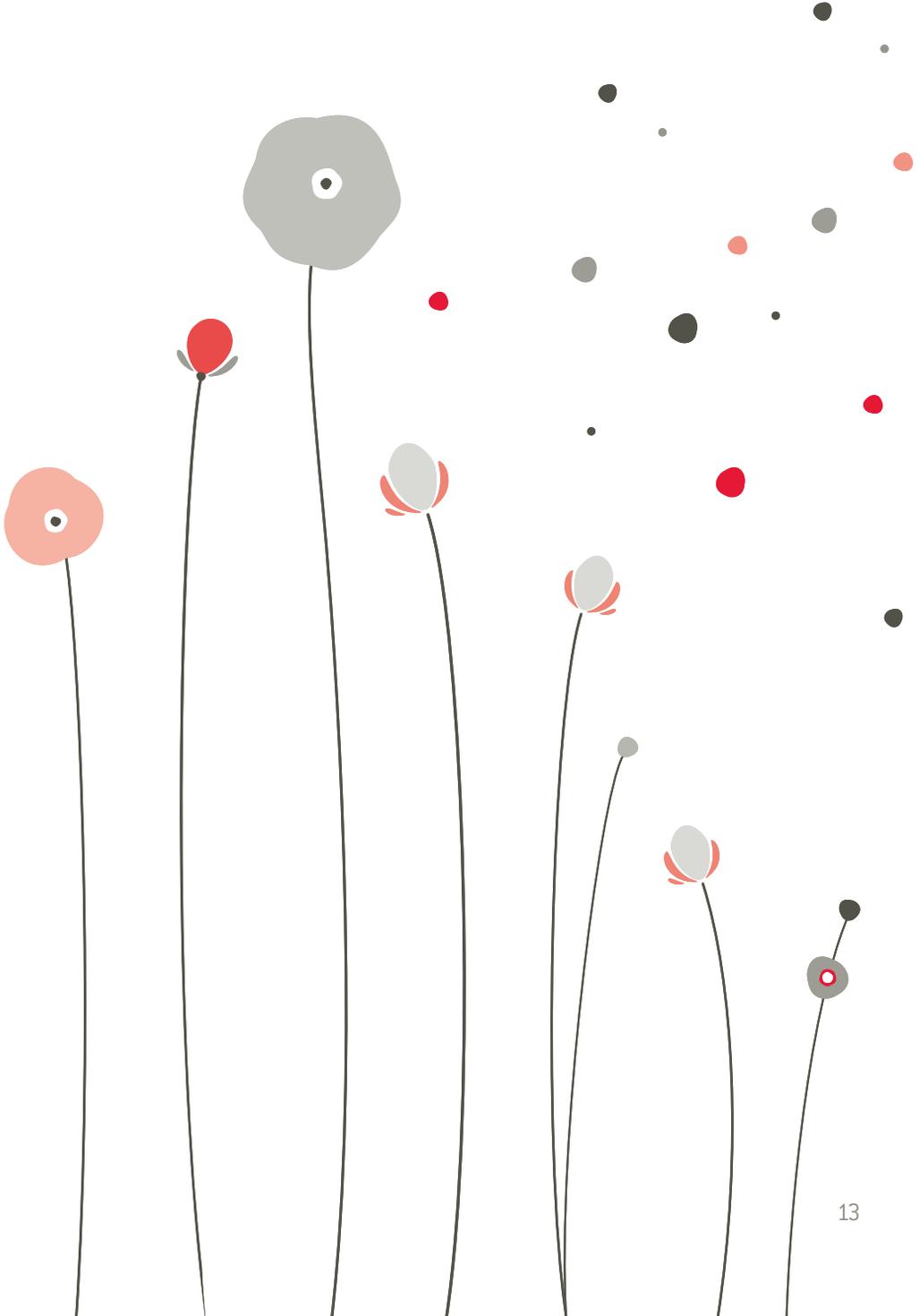
Par déformation professionnelle, je vous propose des exercices concrets pour conserver la joie de vivre au quotidien, la rendre plus forte, plus profonde.

La joie de vivre rejaillit très souvent dans le couple, la famille et au travail. Son effet est multiplicateur, je vous en donnerai des exemples.

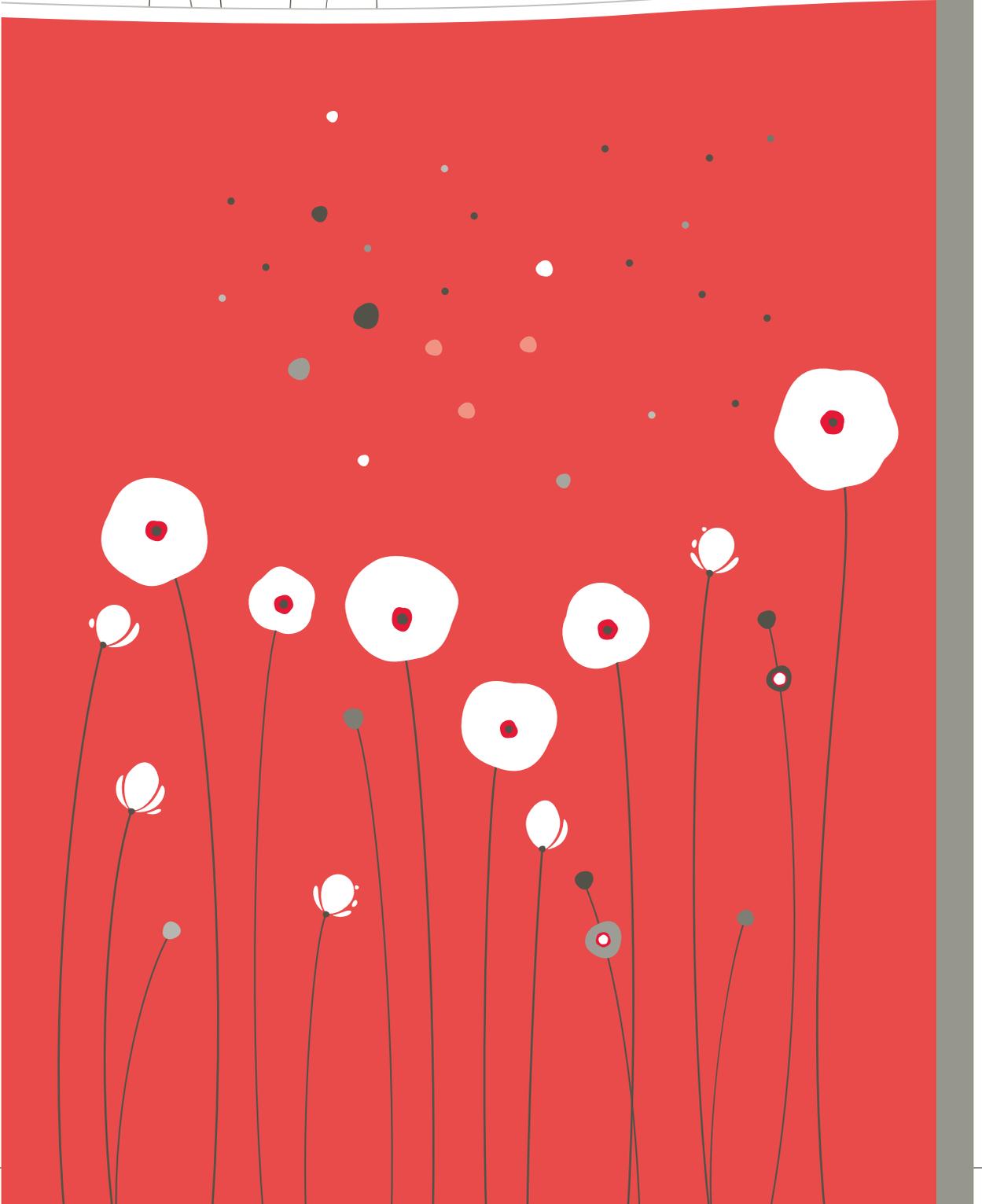
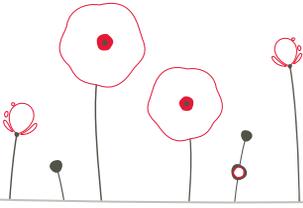
Enfin, je partagerai avec vous le sens que la vie a pris pour moi, un sens qui irradie dans tout mon entourage.

Ce livre propose une lecture positive et stimulante à toute personne qui cherche à mieux profiter de la vie.

Bonne lecture ! Amusez-vous bien !

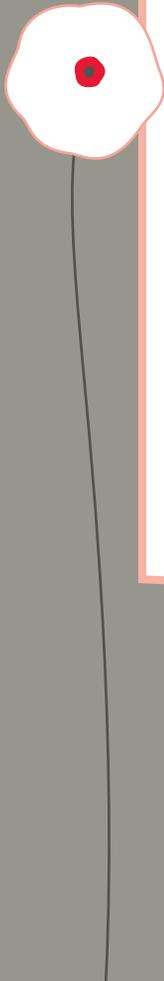


CHAPITRE 1





Qu'est-ce que la joie de vivre ?



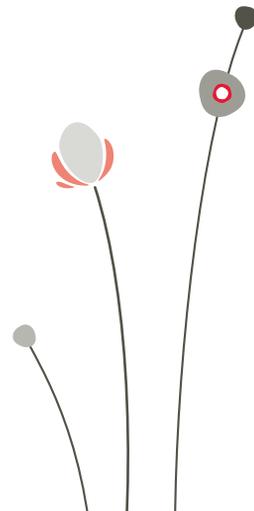
Définir la joie de vivre peut se faire en consultant les philosophes, les psychologues, les théologiens. Leurs définitions nous guident, nous rassurent ou interpellent notre intelligence. Quand on écoute un ami, un collègue, une personne passionnée qui décrit, les yeux brillants et le souffle plein, sa joie de vivre, on se sent inspiré et on a le goût de se mobiliser pour accéder à pareil trésor.

J'ai questionné différentes personnes qui ont croisé mon chemin alors que j'apprivoisais la joie de vivre. Ces personnes ont accepté de me communiquer leur expérience et ont répondu spontanément à mes questions. Je les ai écoutées sans les juger, par pur plaisir.

Ce sont des enfants, des adolescents, de jeunes adultes dans la vingtaine, des adultes au travail, des personnes de grand âge, des hommes et des femmes, leaders, professionnels, artistes, manœuvres, assistants, enseignants.

Leur expérience unique m'a émue. Voici, dans leurs mots, comment ils définissent la joie de vivre, comment ils décrivent les sensations physiques et psychologiques qu'elle leur procure et l'effet qu'elle leur fait. Prendre conscience de la joie de vivre est parfois une épreuve, certains en expliquent le contexte. Des jeunes et moins jeunes décrivent enfin comment, au quotidien, ils parviennent à cultiver la joie de vivre.

Voici comment différentes personnes ont répondu spontanément à la question : Qu'est-ce que la joie de vivre ?





Qu'est-ce que la joie de vivre ?

La joie de vivre, c'est ...

À 4, 6, 8 ans, la joie de vivre c'est :

- › « Arriver de la garderie et me coller sur maman... »
- › « Quand je joue à la pâte à modeler et je souris... »
- › « Patiner, me baigner, aller à l'école... »
- › « Faire une chose, même si elle me fait peur, et puis après je suis content... »
- › « Quand je joue des tours et qu'après on rit longtemps, longtemps... »



À 12, 15, 17 ans, la joie de vivre c'est :

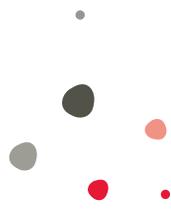
- › « Être content de vivre pour faire les choses que j'aime... »
- › « Sourire tout le temps dans ce que je fais... »
- › « Être bien là où je suis, dans ce que je fais, et avec qui je suis... »
- › « L'émerveillement devant ce qui est simple... »
- › « Pouvoir faire mes propres choix... »

À 20 ans, la joie de vivre c'est :

- › « Un pléonasme, car vivre est en soi une joie. La joie de vivre ne s'achète pas, ne se mesure pas, mais vit en chacun de nous... »
- › « Me trouver là où mon cœur me mène avec ceux qui comptent pour moi... »

À 30 ans, la joie de vivre c'est :

- › « Vivre en accord avec le flot de la vie qui coule en moi et autour de moi... »
- › « Mon état d'être naturel, qui se manifeste dès le réveil, quand je sens mes énergies circuler librement et sans entrave... »
- › « Vivre dans le présent, sans souci du passé ou du futur... »
- › « M'amuser, vivre à pleine vitesse, trouver le plaisir dans tout ce que je fais... »
- › « Voir la vie avec mes cinq sens et mon cœur, m'ouvrir, voir ce qui se passe autour de moi... Un lilas en fleurs, un jeune homme qui s'amuse à promener sa grand-mère en fauteuil roulant attachée à sa bicyclette, deux personnes qui s'improvisent à faire de l'escrime avec des rouleaux de carton. Ces moments sont isolés, mais éternels. Ils me laissent un bien-être qui perdure et des souvenirs impérissables qui me reviennent de temps en temps... »



À 40 ans, la joie de vivre c'est :

- ▶ « Savoir apprécier tous les petits moments que la vie apporte, savoir m'amuser et ne pas me prendre au sérieux... »
- ▶ « Quand je suis bien dans ma peau, que j'aime l'instant présent. C'est une paix intérieure, un bien-être, un état de plénitude sans euphorie, sans excitation, un état de simplicité... »
- ▶ « La joie de vivre, c'est juste le plaisir de vivre. C'est un état, un ensemble d'émotions. C'est fort. C'est complet. C'est intérieur. Ça irradie d'en dedans. C'est le sens de ma vie... »
- ▶ « Me remettre constamment en contact avec cette partie de moi qui a la certitude que chaque jour apporte de merveilleux instants... »

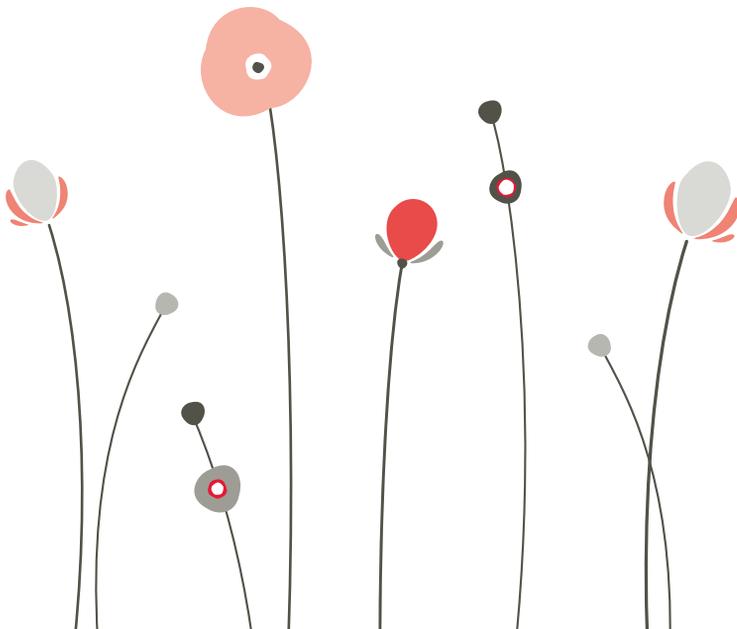
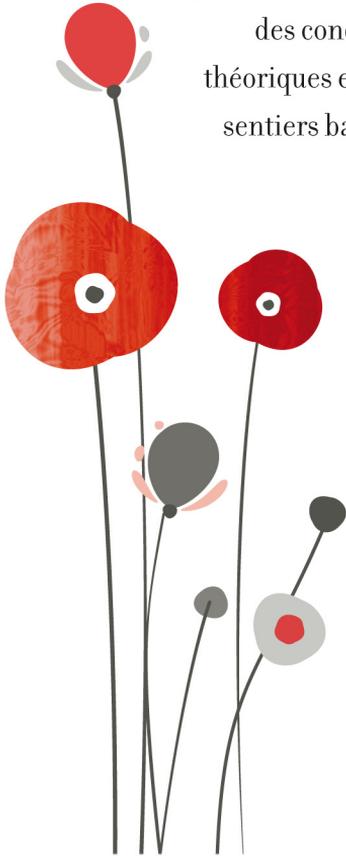


Photo : © Olivier Hanigan



Jocelyne Bélanger est psychologue, mère et passionnée des plaisirs de la vie. Elle nous livre sa vision de la joie de vivre, branchée sur une dimension personnelle et spirituelle, au-delà des concepts théoriques et des sentiers battus.



Pourquoi n'existerait-il pas un moyen simple de trouver la joie de vivre, une bonne fois pour toutes ? Pour l'auteur, il s'agit d'un sentiment permanent en soi, qui se nourrit du moment présent. Quand il est installé, il est là pour rester. À travers les récits de personnages aux parcours variés et des exercices délassants à faire seul ou à plusieurs, découvrez les ingrédients du bonheur pour tous. Ce livre propose une approche simple qui favorise la découverte de soi et ouvre la voie vers une joie de vivre taillée sur mesure, pour soi, son couple, sa famille et son milieu de travail. Grâce à ses précieux outils, il vous aidera à libérer votre spontanéité et à acquérir le plaisir de vivre. Une richesse inestimable.

ISBN 978-2-7619-2650-8



Groupe
Livre
Quebecor Media