



LES IDÉES

LA THÉORIE DU HAMBURGER A.K.A. LE MODÈLE DU BONHEUR



Tu es dans un restaurant avec la possibilité de commander quatre types de hamburger différents : 1) Le burger de fast-food (qui donne envie, mais n'est pas très sain). Il représente l'**hédonisme** : **jouir du moment présent au détriment du futur**. 2) Le burger végétarien (qui n'a pas l'air très bon, mais super healthy). Il représente la **rat-race** : **Reporter le bonheur au lendemain, au détriment du présent**. 3) Le pire de tous : une horreur en bouche et infâme pour ta santé. Celui-ci représente le **nihilisme** : **un défaitiste qui ne trouve aucun bonheur dans le présent et n'attend rien de l'avenir**. 4) Enfin, le dernier est aussi savoureux que le premier et aussi « sain » que le second : il constitue **une expérience complète en soi, un bénéfice présent et futur, c'est le burger du bonheur**.



2 BONHEUR = PLAISIR + SENS

Confucius disait : «Le bonheur ne se trouve pas au sommet de la montagne, mais dans la façon de la gravir». Et Montaigne écrivait dans ses essais : «Notre grand et glorieux chef d'œuvre, c'est vivre à propos.» **Le bonheur vit de ce lien synergique entre sens et plaisir, deux notions qui s'entretiennent mutuellement** : lorsque l'expérience que tu vis a une profonde signification pour toi, tu y prends toujours plus de plaisir, et plus ce plaisir s'accroît au fil du temps, plus cette expérience aura du sens à tes yeux. **Trouve/donne un sens à ta vie et #enjoytheprocess !**



“ Aujourd'hui, je pense qu'il est indispensable de se fixer des objectifs s'il on veut être heureux. Pour cela, nous devons discerner et poursuivre des buts à la fois porteur de sens et de plaisir. ”

LA RECHERCHE DU BONHEUR : NOTRE PRINCIPALE QUÊTE !



Pour estimer la valeur d'une société, on utilise l'argent comme unité de mesure. Chaque perte ou chaque bénéfice se comptera en argent car c'est la référence absolue. L'Homme, à la manière d'une société, dispose également d'une telle référence. L'être humain réalise des pertes et des profits, qui **se mesurent en bonheur. Tout s'y subordonne. Tout ce que tu veux dans la vie est toujours en lien avec le fait de te rendre plus heureux**. David Myers disait : «**La recherche du capital supreme peut être un processus sans fin d'épanouissement et d'évolution personnelle. Il n'y a pas de limites au degré de bonheur que l'on peut atteindre.**»



4 RITUELS DE BONHEUR / GRATITUDE



À mesure que s'accroît le nombre de personnes qui perçoivent la réussite matérielle comme une fin en soi, donc à mesure qu'augmente proportionnellement le nombre de citoyen malheureux, la société dans son ensemble approche la banqueroute émotionnelle.

Pas la première fois que l'on parle ensemble de rituels. Ils sont puissants !! **Crée des routines d'activités qui te rendent heureux !** (celle du Miracle Morning est géniale : [ici](#)). Et ... **exprime de la gratitude, cela augmente ton niveau de bonheur (#scoop ??)** !! Comment ? **Prends 5 minutes le soir, et écris cinq faits heureux qui te sont arrivés dans la journée** : des choses aussi simples que le bon repas partagé ce midi, la chance d'avoir un toit ou de dormir dans une chambre, etc... Le tout en essayant vraiment de revivre l'émotion positive à chaque nouvelle gratitude !

LE MIROIR DE L'HONNÊTÉTÉ / ET SI TU AVAIS 110 ANS ... ?



On finit par deux petits exercices. Le premier est le suivant : dresse une liste de choses qui te procurent le plus de bonheur dans ta vie (passer du temps avec ta famille, faire du bénévolat, écouter de la musique, ...), regarde combien de temps tu y consacres par semaine, et **engage-toi simplement à y passer plus de temps !** Le second, un peu plus sympa : tu as 110 ans, et je te donne l'occasion de venir te parler (à ton toi d'aujourd'hui) pendant 15 minutes. Quels conseils te donnerais-tu ? Fais cet exercice par écrit, régulièrement (une fois par semaine/mois), et applique ces conseils ! **Si ton vieux sage te dit de te mettre au sport et de manger plus sainement** (ce qui est probablement le cas s'il atteint cet âge), **écoute-le ;-**