

HEUREUX COMME UN DANOIS

Malene Rydahl

J'ai lu © 2015
184 pages

Livre français

MALENE RYDAHL

Heureux
comme un
Danois

Les 10 clés
du bonheur

« Le bonheur n'est pas un état, c'est un processus. C'est un chemin. C'est un chemin qui se construit au fil du temps. »
CHRISTOPHE ANDRÉ
Collection
PAGE DES LIBRAIRES

LES IDÉES

DEVENIR SOI-MÊME



«Le bonheur danois se nourrit d'abord de la capacité à exprimer pleinement ce que l'on est.» Kierkegaard, philosophe danois du 19ème siècle écrivait d'ailleurs : « **Le devoir de l'individu est d'obéir à sa propre vocation** ». Le modèle de l'école danoise est basée sur la recherche d'une vie qui a du sens pour l'élève. Tal Ben-Shahar, dans l'apprentissage du bonheur ([voir fiche ici](#)), nous explique qu'**une vie heureuse se définit par une vie dans laquelle on ressent du plaisir à faire quelque chose qui a un sens profond pour nous**. Et toi alors, quelle est ta vocation ? Quelles sont tes passions ? Comment tu peux essayer d'y vivre ?? Trouve des réponses à ces questions !!



2 LA COMPARAISON MÈNE À LA FRUSTRATION

«Le danger le plus toxique, c'est finalement cette course par rapport aux autres.» **Se comparer sans cesse, ce n'est vraiment pas une sage idée**, car c'est tout simplement une course sans fin. Tu veux plus car ton voisin a plus, mais dès que tu auras autant que ton voisin, tu voudras toujours plus car ton autre voisin aura plus. L'une des clés du danois heureux est de **se contenter de ce qu'il a**. Fais d'ailleurs un inventaire, dès maintenant par écrit, de tout ce que tu as (pas seulement matériel), cela peut aider à te rendre compte à quel point tu n'as, finalement, guère besoin de plus ...!

Les comparaisons sont le chemin le plus direct vers la frustration, sauf si on a la sagesse de se comparer avec des gens qui ont moins que nous, dans ce cas, cela peut même avoir un effet positif car on se sent plus chanceux que les autres.

L'IDÉALISME RÉALISTE



Le danois est « réaliste ». Il a des attentes moins élevés que la normale. Mais être réaliste ne signifie, en aucun cas, ne pas avoir de rêve. Tal Ben-Shahar (encore lui !) nous explique qu'une opposition entre réalisme et idéalisme n'a aucun sens. L'idéal, c'est le sommet de la montagne. Le réel, c'est savoir profiter de l'ascension tout en prenant en compte les obstacles que tu va rencontrer. **L'idéalisme réaliste, c'est viser le plus haut possible, mais en toute connaissance de cause**. Essaie donc d'avoir une vision un peu plus réaliste de tes projets, en te demandant par exemple **quels sont les obstacles que tu vas rencontrer sur ta route !** Et enjoy le process !



4 CONFIANCE VS DÉFIANCE

« Le bonheur n'est jamais constant. Il existe un «fantasme» collectif autour du bonheur qui en définitive nous rends surtout malheureux, ou du moins frustrés : l'idée selon laquelle le «bonheur» serait une sorte d'état permanent. »

« **La confiance, c'est précisément ce petit rien qui change tout dans la vie de tous les jours : la tranquillité d'esprit.** » Je suis assez subjugué de voir l'esprit de confiance qui a l'air de régner au Danemark. Là bas, quand tu achètes tes légumes, tu mets l'argent dans un panier, et il y a même de l'argent en plus pour te faire toi-même la monnaie ... Cela paraît complètement dingue vu de la France. **La confiance entre les individus est un facteur clé du bonheur.** Et cela commence par nous. Faisons confiance, soyons peut-être un peu plus naïf. Personnellement j'essaie, de base, de faire toujours confiance, quitte à me tromper de temps en temps...

NOTRE PROPRE BASE DE BIEN-ÊTRE + LA CONNAISSANCE DE SOI



Notre vie est imprévisible. Elle est composée de moments de joie, de plaisir, mais aussi de peine et de souffrance. **Ce qui va réellement définir notre niveau de bonheur sur le long terme est notre « propre base de bien-être », qui se construit tout au long de notre vie autour « de notre chemin personnel, de nos choix, et de nos efforts pour nous connaître nous-même ».** Le véritable bonheur est défini par cette même base à laquelle nous revenons sans cesse. **Apprendre à se connaître est primordiale.** Est-ce que tu pourrais me dire, sans réfléchir, quels sont tes qualités, tes défauts, tes rêves ou tes passions ? Ce qui t'ennuie ou te motive ? Ce qui te rend heureux ou malheureux ? « Connais-toi toi-même » disait un vieux sage ...