

# COMMENT JE SUIS DEVENU 10% PLUS HEUREUX ?

Dan Harris

Livre anglais

Livre français

Dan Harris  
COMMENT  
JE SUIS  
DEVENU  
10%  
PLUS  
HEUREUX

## LES IDÉES

### LA MÉDITATION : 10% DE BONHEUR EN PLUS

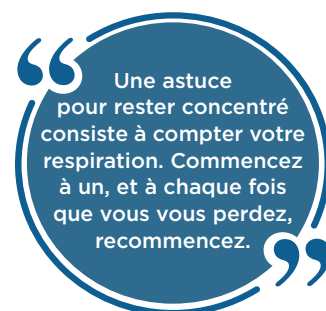


«La méditation n'est rien de plus qu'un exercice cérébral. C'est une technique éprouvée qui vous évite de vous laisser mener à la baguette par la petite voix dans votre tête. Soyons honnêtes, **la méditation n'est pas un remède miracle** : elle ne vous rendra ni plus grand, ni plus séduisant, et elle ne résoudra pas vos problèmes comme par magie. Ne croyez pas les livres branchés et les gourous célèbres qui vous promettent l'éveil spirituel immédiat. Ce que je peux en dire, c'est que la méditation vous apporte 10% de bonheur en plus. Le retour sur investissement n'est pas trop mauvais.» Et c'est peu dire... **10% de bonheur en plus, pour quelques minutes de pratique quotidienne, c'est finalement le genre d'investissement que l'on aurait tous tort de ne pas faire non ?**



### TROP DIFFICILE DE MÉDITER ?

Harris nous explique les gens lui disent souvent : « je sais que je devrais méditer, mais tu ne comprends pas, mon esprit part dans tous les sens beaucoup trop rapidement, je ne peux pas le faire. » Cela te semble familier ? Devine quoi ? « Bienvenue dans la condition humaine ! **L'esprit d'absolument tout le monde est incontrôlable. Même ceux qui ont beaucoup d'expérience dans la méditation ont des problèmes de distraction.** » Il suffit juste de s'y mettre... Ah, et si tu penses que tu n'as pas non plus le temps pour, **es-tu vraiment sûr de ne pas trouver cinq minutes dans ta journée ?** Car c'est tout ce dont tu as besoin...



### LA MÉTHODE RAIN POUR S'ENTRAÎNER À LA PLEINE CONSCIENCE



« Elle a tapé dans le mille avec la méthode visant à appliquer la pleine conscience aux situations graves, fût-elle affublée d'un acronyme un peu bêta : **RAIN. Reconnaissance, Acceptation, Investigation, Non-identification.** » Cela nous vient de Tara Brach, et c'est excellent. Première étape, on **admet** que l'on ressent de fortes émotions et on les **reconnaît**. Ensuite, on **décide d'accepter** les choses telles qu'elles sont. Puis on **investigue**, en se demandant comment nos émotions affectent notre corps. Enfin, **on comprend que chaque état d'esprit est passager**, et que si l'on ressent (par exemple) de la colère, cela ne signifie pas que nous sommes intrinsèquement des personnes colériques !



### APPLIQUER LA MÉTHODE RAIN / LA VOIX DANS NOTRE TÊTE

Essayez de méditer tous les jours. La régularité est plus importante que la durée.

Concrètement, prenons l'exemple d'un ressenti d'une très forte jalousie. **On reconnaît notre émotion (1), on l'accepte (2) et on investigue** en remarquant peut-être que notre pouls s'accélère fortement, que nos joues chauffent et que l'on est très tendu (3). Enfin, **on comprend que ce ne sera qu'une émotion passagère, et on se défait de l'identification** : je ressens de la jalousie = je suis une personne jalouse (4). Harris nous dit : « Lorsque j'appuyais sur la touche pleine conscience, je prenais du recul. [...] Ça été une révélation : **la petite voix dans ma tête, que j'avais toujours prise très au sérieux, a d'un seul coup perdu beaucoup de son autorité.** »

### METTA BHAVANA : LA MÉDITATION D'AMOUR BIENVEILLANT



« La plupart des gens rationnels trouvent de prime abord cette pratique rébarbative. Faites moi confiance (ou plutôt faites confiance à la science), ça marche ! **La pratique consiste à visualiser certaines personnes et à leur envoyer de bonnes ondes. Commencez par vous-même.** Faites-en sorte que cette image mentale soit **aussi claire que possible**, et répétez les phrases : puisses-tu être heureux, puisses-tu être en bonne santé, puisses-tu être en sécurité, ... » Top ! J'ai entendu récemment que la bienveillance s'apprenait. J'aime beaucoup cette idée. On la retrouve dans l'outil de l'amour actif de *la méthode Tools (notes ici)*, où **le principe est d'envoyer tout l'amour possible aux gens contre qui nous sommes en colère**, afin de sortir du labyrinthe de pensées négatives liées à cette personne. #allyouneedislove :)