

Les 7 familles du bonheur



1. Bonheur
2. Être soi
3. Émotions
4. Épreuves
5. Tensions
6. Relations
7. Progresser

ETRE SOI

AU MILIEU DES AUTRES



Marc THOMAS

TABLE DES MATIÈRES

Cliquez sur chaque titre
pour aller directement à l'article

0 Ouverture

-  Bien-être
soi ↔ ensemble
- Parole semée



1 Famille BONHEUR

- Le bonheur est simple
- Bonheur d'être
- Bonheurs inattendus

2 Famille ETRE SOI

- Terrien – terreux
- En toi est la source
- Confiance en soi
- Ta sécurité est en toi
- Oser la liberté
- S'affirmer
- Trouver ton chemin
- A ton rythme

- Va de l'avant
- MODE D'EMPLOI

3 Famille ÉMOTIONS

- Émotion-expression
- Enfouir ?
- S'y noyer ?
- Analyser ?
- Accueillir
- Canaliser
- Et la colère ?

4 Famille ÉPREUVES

- Eprouvé
- Apeuré
- Méfiant
- Stressé
- Culpabilisé
- Blessé
- En souffrance
- Traumatisé

5 Famille TENSIONS

- Oppositions créatrices
- Conflit
- Jugements et reproches
- Embrouilles
- Se protéger
- Sortir de la pression
- Stop au dénigrement
- Lettre à un agresseur

6 Famille RELATIONS

- Séparer pour relier
- S'accorder
- Prendre appui
- Miséricorde-Compassion
- Tendresse
- Disponible à la relation
- Oser m'exprimer
- M'écouter à travers l'autre
- Empathie-écoute cordiale

7 Famille PROGRESSER

- Enraciné en toi
- Changer
- Moi chez le psy ?
- Harmoniser
- Prendre soin
- Comment lâcher prise
- Gérer ma frustration
- Consentir à mes limites
- Quitter pour vivre



Plus de renseignements : <https://www.parole-semee.com/post/nouvelle-publication>

POUR COMMANDER CET OUVRAGE en pdf : 10 € - livret imprimé : 20 € **Payement ici :**

<https://competences-relationnelles-ocean-indien.sumup.link/etre-soi-au-milieu-des-autres>

Mode d'emploi SEUL

Objectif : Bien-être soi ET bien-être ensemble

Comment utiliser une fiche

Ces fiches ne sont pas faites pour être lues en continu comme un livre.

Une fiche par jour ou par semaine à lire, à « déguster », à méditer, à relire...

Se laisser attirer par le titre, la photo, telle ou telle phrase du texte

et exprimer (dire, écrire, partager...) **ce qui résonne en moi** :

ce que je ressens d'abord, et ensuite seulement à quoi ça me fait penser.

Ces mots sont des semences, votre terrain les fera germer à sa manière.

L'important ce n'est pas les mots du livre, mais ce que ça vous suggère :

ce qui vous touche, ce que vous ressentiez, ce que ça vous rappelle,

les expressions avec lesquelles vous êtes d'accord ou pas d'accord,

les idées ou les questions qui vous viennent, les envies de partager...

et les intuitions qui vous viendront dans les jours suivants,

à cueillir comme le message de votre être intérieur...

→ **Prendre une fiche au hasard**,

lire, laisser résonner, noter ce qui est important pour vous

→ **Chercher dans la table des matières**

la fiche qui correspond à vos envies ou préoccupations

→ **Choisir une famille de textes**

et travailler une fiche par jour

→ **Aller sur le blog de l'auteur www.parole-semee.com**

et chercher d'autres textes correspondant à vos besoins

→ **Proposer à un proche de lire ensemble une fiche**

pour le plaisir, ou pour aider à traiter une question ou un différend

→ **Parler de vos découvertes et questions à une personne de confiance**

ami, psychologue, conseiller... pour enraciner les semences reçues

et pour traiter les éventuelles déstabilisations ou questions

→ **Contactez l'auteur par mail parole-semee@orange.fr**

partager vos réactions, demander conseil, solliciter accompagnement

→ **Et toutes les autres idées qui vous viendront !**



Mode d'emploi EN GROUPE

Objectif : Bien-être soi ET bien-être ensemble

Comment utiliser une fiche

Ces fiches ne sont pas faites pour être lues en continu comme un livre.

Une fiche par jour ou par semaine à lire, à « déguster », à méditer, à relire...

se laisser attirer par le titre, la photo, telle ou telle phrase du texte

et exprimer (dire, écrire, partager...) **ce qui résonne en moi** :

ce que je ressens d'abord, et ensuite seulement à quoi ça me fait penser.

Ces mots sont des semences, vos terrains les feront germer à leur manière.

L'important ce n'est pas les mots du livre, mais ce que ça vous suggère :

ce qui vous touche, ce que vous ressentiez, ce que ça vous rappelle,

les expressions avec lesquelles vous êtes d'accord ou pas d'accord,

les idées ou les questions qui vous viennent, les envies de partager...

et les intuitions qui vous viendront dans les jours suivants,

à cueillir comme le message de votre être intérieur...

Créer les conditions facilitant temps de parole pour chacun et échange

- Si possible pas plus de 10 personnes – Environ 2h – en salle ou en nature.
- Photocopier si nécessaire pour que chacun puisse se référer au texte
- Un facilitateur pour réguler le partage de la parole et garantir le non-jugement.
- Valoriser les manières différentes d'accueillir le texte et d'y réagir.
- Il ne s'agit ni d'une réflexion intellectuelle, ni d'une formation sur un thème, mais d'un atelier de travail sur soi et d'écoute partagée de ce qui réagit en nous

→ **Prendre une fiche au hasard ou choisir une fiche**

lire, laisser résonner, tour de table sur ce que ça suggère à chacun

→ **Choisir une famille de textes et programmer plusieurs séances d'atelier**
toujours seulement une fiche par séance.

→ **Choisir une famille de textes et se répartir les différentes fiches**

chacun travaille une fiche, partage aux autres ses réactions, puis échange.

Cette méthode suppose beaucoup plus de temps que les précédentes.

→ **Une conférence interactive animée par l'auteur de ces fiches**

Prenez contact date, organisation et tarif : parole-semee@orange.fr

→ **Un temps fort de plusieurs jours, animé par une personne compétente**

Fixer un axe et un objectif et choisir les fiches qui s'y rapportent.

Vous pouvez aussi solliciter l'auteur pour animer ce temps-fort.

→ **Et toutes les autres idées qui vous viendront !**

→ Titres Ouverture

→ TdM

Famille BONHEUR 1

Le bonheur est simple

Le bonheur est simple !

Il émerge souvent
de l'inattendu,
de l'épreuve traversée,
de la rencontre imprévue...

Le bonheur est simple !

Il ne vient pas de l'avoir
Il surgit du plus profond...
Il vient de l'être ajusté...

Le bonheur est simple !

Il ne vient pas de l'extérieur...
Il vient de ta vibration
qui résonne à ton environnement...

Le bonheur est simple !

Tous ces textes pour le construire !

Béatitudes improbables...

Ajoutez-y les vôtres !!



Photographie de Pierre TAIRRAZ intitulée : Le bonheur est simple »

« Le bonheur est la chose la plus simple,
mais beaucoup s'efforcent à la transformer en travaux forcés. »

François TRUFFAUT

Christophe MAÉ : Il est où le bonheur

Ecouter la chanson : <https://www.youtube.com/watch?v=IVrZ56E09c>

Paroles : <https://culture.tv5monde.com/musique/paroles-de-chanson/il-est-ou-le-bonheur-2463>

→ Titres Famille Bonheur

→ TdM

Ta sécurité est en toi

Tu cherches ta sécurité dans des assurances extérieures...

Tu multiplies verrous et contrats d'assurance.
Et te voilà déstabilisé par le premier coup de vent !
La crise sanitaire te plonge dans l'incertitude et la peur,
et déclenche la déstabilisation jusqu'à la déprime ?
Et la peur génère stress, méfiance, isolement...

Tu cherches ta sécurité en l'autre...

Te voilà dépendant de cet autre et de sa proximité,
tu lui a remis la clef de ton bien-être,
comme si tu ne tenais debout qu'attaché à un tuteur.
Dès qu'il s'éloigne, tu te sens abandonné, perdu...

Tu cherches ta sécurité en un Dieu...

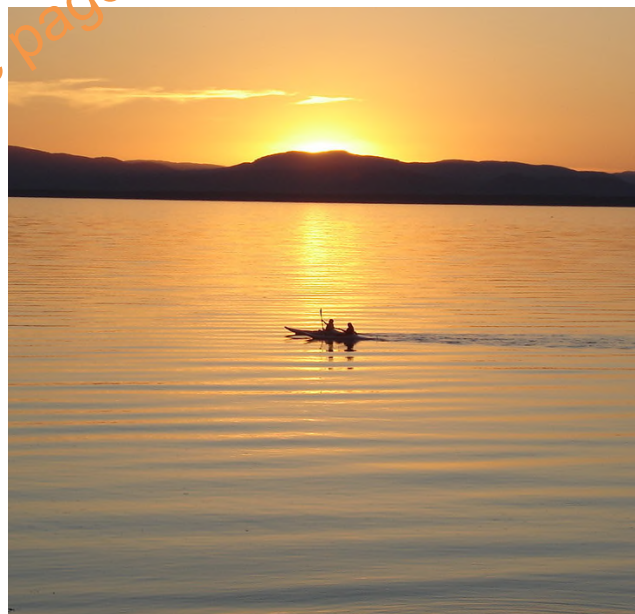
Te voilà dans la confiance en lui,
mais aussi dans la dépendance qui attend tout de lui.
Dès qu'un malheur t'arrive, tu crois qu'il t'a oublié
ou tu culpabilises pensant n'être pas digne de lui...

Cherche donc ta sécurité en toi !

Ton Dieu t'a fait à son image et t'a tout donné...
L'autre qui t'aime vraiment t'a ouvert les portes
pour que tu t'envoies dans la confiance en toi !
Cherche en toi les richesses qui t'habitent,
ces talents enfouis qui ne demandent qu'à surgir
et ta peur et ton stress vont automatiquement baisser !

L'incertitude et la fragilité qui font peur
nous apprennent aussi à nous protéger et à nous adapter :
elles sont les moteurs de tous les progrès de la vie !

A toi de choisir, en toute période de crise,
si tu laisses l'incertitude et la peur t'étouffer et t'enchaîner
ou si tu t'en sers pour révéler tes potentiels et créer du neuf !



au coucher du soleil

« Trouvez ce dont une personne a le plus peur,
et vous saurez de quoi sera faite sa prochaine étape de croissance. »

Carl Gustav JUNG

→ Titres Être soi

→ TdM

SE NOYER dans les émotions ?

Un évènement survient et nous fait réagir,

et nous débattre de façon incontrôlée
par des cris et des larmes de souffrance, de détresse,
par des paroles ou des gestes d'agression ou de colère,
par des ruminations qui se répètent...
Plongés dans la tristesse, le regret, la culpabilité,
noyés dans nos misères ressassées
qui nous submergent par vagues...

Et plus nous les ressassons,
plus elles forcent comme des avalanches,
plus nous réinfectons nos plaies,
plus nous nourrissons la douleur.

Ou bien nous oublions ce qui nous a blessés,
croyant l'avoir réglé en réglant son compte à l'autre,
mais nous restons **sans cesse à fleur de peau**,
réagissant au quart de tour au moindre mot ou à un détail,
survoltés, essoufflés, noyés dans nos réactions démesurées.

S'EN SORTIR

Canaliser ce qui nous a noyés ou submergés,
en mettant des mots sur ce qui nous a fait réagir,
sur ce qui nous a blessés ou mis en colère.

Mais jamais des mots sur l'autre
sous forme d'accusation et de jugements
qui ne font qu'amplifier la colère.

Toujours des mots sur moi, sur ce que ça m'a fait,
sur ce que je ressens, et ce dont j'ai besoin
Alors je prends soin de moi... et ce soin apaise !



« Du plomb de ma blessure, je tire l'or de ma joie. »

(Thomas d'Ansembourg)

→ Titres Émotions

→ TdM

CULPABILISÉ

Une éducation stricte ou toute erreur est punie...
 Le besoin d'être reconnu et le souci de plaire pour être aimé...
 Des mauvaises notes qui suggèrent que je suis un mauvais élève...
 Des échecs qui me font croire que je suis incapable...
 Des reproches blessants qui m'ont atteint et mis en cause...
 Des comparaisons humiliantes avec ceux qui réussissent mieux...
 Voilà où s'est nourrie ma culpabilité,
 ce jugement sur moi qui me dévalorise...

Le seul intérêt de la culpabilité est de m'interroger sur mes erreurs
 et de m'empêcher de me prendre pour le nombril du monde !

L'enfant qui apprend à marcher fait l'erreur de tomber :
 c'est grâce à cela qu'il renforce ses muscles en se relevant.
 Trouvant l'équilibre en surmontant ses erreurs, il va bientôt courir...

Fais la liste de tes progrès et de ce que tu appris de tes erreurs !

Nous ne sommes pas nés pour faire plaisir à l'autre,
 mais pour être autonomes et voler de nos propres ailes :
 cela seul permet une relation de respect et d'attention mutuelle.

Passe du devoir de faire plaisir au bonheur d'être ensemble !

Nous nous culpabilisons d'une faute commise il y a longtemps.
 Si nous distinguons l'acte posé et la personne qui l'a posé,
 nous pourrions réparer l'erreur, essayer d'autres stratégies et changer.

Passe ainsi de la culpabilité à la responsabilité !

Il n'y a rien d'impardonnable ! Personne n'est incapable !

Il y a seulement des personnes qui ne veulent pas (se) pardonner !
 D'autres ont si peur de perdre la face qu'ils se font écrasants,
 et d'autres qui n'ont pas encore cru en leurs capacités !



Montreux - Suisse

« Punir l'échec est le meilleur moyen pour que personne n'ose. »

Jack WELCH

→ Titres Épreuves

→ TdM

EMBROUILLES

Se forcer car il faut faire plaisir... Se taire pour ne pas blesser...
 Subir par peur de perdre son travail... Recevoir sarcasmes et jugements...
 Se laisser violenter par ceux qu'on aime...
 Rester sous l'emprise du pervers narcissique...
 Être trahi dans la confiance donnée...

Tant de relations toxiques, blessées ou blessantes...
 non dénoncées par **peur de l'abandon, du rejet, de la violence...**
 ou par manque de confiance en soi...
 Victimes de souffrances, d'humiliations, de soumissions...

Drames relationnels, face-à-faces mortifères
enfermement dans le silence, la honte, l'épuisement moral.
*Sortir du face-à-face, trouver un tiers de confiance,
 pour respirer et mettre des mots sur ma souffrance,
 des mots déjà libérateurs quand tu les prononces
 et qu'ils sont accueillis par un proche...*

Il n'est jamais possible de changer l'autre...
 Pas toujours possible d'envisager de se mettre à l'écart...
 Et si **difficile parfois de dire non** par peur des conséquences...
*Ne plus attendre que l'autre me reconnaisse et me respecte.
 Restaurer ma dignité en me reconnectant à moi-même,
 à mes valeurs, mes besoins, mes désirs...
 Appeler au secours des personnes bienveillantes,
 chercher **accueil, respect, écoute, compréhension, soutien...***

Il n'est pas toujours possible de trouver la solution tout de suite...
*Il est toujours possible de **ne plus rester seul** avec son problème.
 de ne plus rester figé dans un statut de victime,
 et de rejoindre des espaces de **liberté** et de **bienveillance**.*

Et la porte s'est déjà ouverte...



Théâtre - Varsovie - Pologne

« La liberté intérieure,
 c'est quand le regard de l'autre ne nous détermine pas. »

Alexandre JOLLIEN

→ Titres Tensions

→ TdM

PRENDRE APPUI

Quand tu marches sur des chemins escarpés,
le danger peut susciter la peur de tomber :
 c'est le moment de saisir la corde qui empêche de glisser,
 de s'appuyer sur les bâtons quand la descente est vertigineuse,
 de prendre appui sur un rocher pour franchir l'obstacle,
 de saisir une branche ou la main d'un ami pour éviter la chute.

Tu n'éviteras pas les risques de la vie ni l'insécurité !

Si tu veux vivre ta vie en sécurité :

- **trouve des appuis en toi :**

tes ressources personnelles sur lesquelles tu peux te fonder,
 les capacités que tu as développées qui te donnent confiance,
 ton désir et ta motivation qui te donnent l'énergie nécessaire...

- **trouve des appuis dans ton environnement :**

le matériel nécessaire à l'exercice de tes compétences,
 les moments de calme et de loisirs pour le repos et le bien-être,
 une organisation et un environnement sains et favorables...

- **trouve des appuis dans tes relations :**

des proches et des amis qui accueillent et écoutent,
 une épaule sur laquelle poser ta tête triste ou fatiguée,
 des collègues prêts à coopérer de façon constructive,
 des personnes aux compétences complémentaires des tiennes,
 des amis aux avis différents qui t'ouvrent d'autres horizons...

Il est préférable de randonner à plusieurs... dans la vie aussi !

**La confiance en soi s'enracine toujours
 dans l'expérience de la confiance en l'autre !**

Affirmation de soi et confiance en l'autre
 sont les deux jambes nécessaires à nos avancées !



Banilov - Oblast Tchernihivtsi - Ukraine

« J'ai rêvé parfois d'élaborer un système de connaissance
 humaine basé sur l'érotique, une théorie du contact,
 où le mystère et la dignité d'autrui consisteraient précisément
 à offrir au Moi ce point d'appui d'un autre monde. »

Marguerite Yourcenar

→ Titres Relations

→ TdM

PRENDRE SOIN

Tu te blesses contre un rocher...

Vas-tu t'acharner sur le rocher ?

ou soigner ta blessure ?

Le cyclone arrive...

Vas-tu te mettre en colère contre la météo ?

ou protéger ta maison et te mettre à l'abri ?

Un imprévu survient et bouscule tes projets...

Vas-tu pester, t'énervier, te laisser submerger ?

**ou garder une posture sereine et ferme pour, selon les cas,
 dire non à l'imprévu et poursuivre ta mission
 ou t'adapter à l'imprévu et différer et préserver ton projet ?**

Quelqu'un te juge ou te fait des reproches...

Vas-tu projeter ta colère en te ruant sur l'autre,

l'agresser à ton tour et lui prouver qu'il a tort ?

ou prendre soin de toi en écoutant ce qui est touché en toi ?

T'acharner sur les événements ou sur l'autre,

c'est toujours verser de l'acide sur tes propres plaies,

c'est te noyer en te laissant submerger par ce qui survient.

Prendre soin de toi, c'est toujours désinfecter et cicatriser
 en distinguant consciemment ce que tu es et ce qui survient,
 ce à quoi tu tiens que tu peux promouvoir ou différer,
 et l'imprévu que tu peux accueillir ou refuser.
 Ainsi tu prends soin de toi... et aussi de ce qui survient !

Tu te construis toi-même en préservant ton environnement !

POUR COMMANDER CET OUVRAGE en pdf : 10€ - livret imprimé : 20€ - Paiement ici :

<https://competences-relationnelles-ocean-indien.sumup.link/etre-soi-au-milieu-des-autres>



Sailly-Achatel - Lorraine

« Ce n'est pas le vent qui détermine votre destination,
 c'est l'orientation que vous donnez à votre voile.
 Le vent est le même pour tous. »

Jim ROHN

→ Titres Progresser

→ TdM