

ÉDITIONS CDB

***Le livre
des partageurs***
2011



champions
du bonheur

Cécile 32 ans



1 | **Petits bonheurs**

Mon dernier petit bonheur, vous allez rire, mais cela a été il y a tout juste une heure, quand après avoir reçu un mail m'invitant à découvrir le site et l'association Champions du bonheur, **j'ai passé plus d'une demi-heure à visionner des personnes partageant leur vision personnelle du bonheur!** J'adore!

Je suis en fait une passionnée du bonheur et ce n'est pas par hasard que l'on m'a envoyé ce lien vers ce site!

Du coup, me voilà lancée ce matin dans la rédaction de ce dossier, avec **le bonheur de participer à une si belle initiative!**

Bon sinon, mes petits bonheurs? Ce sont des bonheurs de chaque instant! Je me présente peut-être un peu déjà? ☺ Cécile Neuville, je suis psychologue! Et oui, une psychologue heureuse! Dingue, non? ☺ 32 ans, mariée depuis sept ans avec Benoit –un heureux passionné de foot–maman comblée de trois enfants, Lucie et Camille qui ont 6 ans (mes petites jumelles d'amour!) et mon petit gars, Alban qui vient tout juste d'avoir 4 ans. En fait je vous ai dit que j'étais psychologue, mais au fond de moi, je me définis davantage comme.. une rêveuse entrepreneuse! Waouw... ça aussi j'adore! C'est tout moi en fait! Une rêveuse entrepreneuse!

Mes petits bonheurs réguliers... rêver ma vie et réaliser mes rêves! Oui...

Rêver ma vie en faisant des projets chaque jour, plusieurs par jour même parfois, projets à court terme, à moyen terme, à long terme... Je suis

capable d'avoir une nouvelle idée à la seconde et rien que ça, c'est un réel bonheur pour moi! Mais si en plus ces rêves deviennent réalité et que je réalise certains, alors là aussi... quel bonheur! Et vous savez quoi? Plus je rêve, plus je réalise mes rêves! Plus je partage mes rêves, plus ils prennent de l'ampleur!

Avant je rêvais seule, mais maintenant, je rêve avec des personnes qui partagent ma vie, mon mari bien évidemment, et nous avons réalisé plusieurs rêves ensemble déjà! Mais aussi des amies et même d'autres rêveurs entrepreneurs!

J'ai envie de dire que ma rencontre avec les Champions du bonheur me permet de réaliser une fois de plus à quel point j'ai de la chance et à quel point j'aime ma vie et ses petits bonheurs quotidiens!

2 | **Secret**

Le secret de mon bonheur? ...

J'y crois déjà! Oui, en fait, cela me fait penser à un moment de bonheur que j'ai vécu il n'y a pas si longtemps: un ami m'a présenté devant d'autres personnes en me décrivant comme une personne qui avait trois secrets.

1- J'ai la foi... Je crois en ce que je suis, ce que je fais, je crois en la vie, en l'être humain, je crois au bonheur, en l'avenir, je crois que

je peux changer le monde et participer à son amélioration, je crois que je peux aider les autres à être plus heureux, je crois que je suis heureuse et je crois aussi que je pourrais toujours l'être encore plus !

2- Je sais m'entourer des bonnes personnes :

je ne reste pas seule avec mon bonheur, je le partage, je le diffuse, et je reçois de ceux qui m'entourent tout ce qui me permet de continuer à avoir la foi ! Je m'entoure de personnes amusantes pour rire, de personnes ambitieuses pour avancer professionnellement, de personnes attachantes pour partager de grands moments d'amour, de personnes discrètes pour trouver le bonheur de les mettre en avant, de personnes au contraire très extraverties pour profiter simplement de leur énergie, etc.

3- Je passe à l'action ! Je rêve, certes, je suis une idéaliste, un peu sur mon nuage ou dans mon monde des bisounours, mais je ne me contente pas d'attendre que tout arrive tout seul. J'agis. Je pense à une idée et de suite, je la concrétise ! Je ne remets pas au lendemain ce que je peux faire le jour-même. Et je prends beaucoup de plaisir à passer à l'action !

J'ajouterais à ces trois « secrets » qui n'en sont pas d'ailleurs, puisque j'aime les partager, que je pense que **trois autres choses importantes me permettent de profiter autant de tous ces bonheurs : mon authenticité, mon optimisme et mon amour de l'apprentissage !**

J'ai appris à aimer celle que je suis et plus je suis en accord avec moi-même, avec mes paroles, mes écrits, mes actions, plus

je me révèle à moi-même et aux autres ; telle que je suis réellement au fond de moi, plus je me sens pousser des ailes !

Par ailleurs, je suis une grande optimiste et j'aime participer au développement de l'optimisme de chacun !

Et enfin, j'aime apprendre. Je lis, je suis des formations, j'écoute, je regarde des films, des émissions, des documentaires, sur tout ce qui peut rendre encore plus heureux ! Et cela passe par des articles sur comment améliorer sa santé ; par des films sur comment utiliser la loi d'attraction, en passant par des livres sur les dernières recherches en psychologie positive ou des conférences sur la pleine conscience. C'est passionnant !

3 | Accomplissement

Un jour j'ai fait l'une des plus belles rencontres de ma vie : **j'ai découvert un site Internet qui a changé ma vie et m'a permis de réaliser plusieurs de mes projets, et même plus encore !** Je vous raconte.

Après mes deux accouchements, j'avais envie de retrouver ma ligne d'avant grossesse, de me reconnecter avec ma vie de femme en dehors de celle de maman. Etant passionnée par les nouvelles technologies, je me suis dit que mieux que n'importe quel régime, c'est en m'entourant chaque jour de personnes dans la même dynamique que moi que je trouverai la motivation pour atteindre mon objectif ! Et je suis tombée sur le site Aujourd'hui.com. J'ai commencé à tenir mon blog, parlant de mes petits bonheurs de manger sainement, de faire une heure de sport, etc. Et puis j'ai commencé à parler de mon mari, de mes enfants, de nos petits bonheurs quotidiens. Et puis de mon métier : en tant que psychologue, j'ai naturellement commencé à apporter du soutien aux personnes en démarche minceur qui avaient

aussi d'autres aspects à améliorer dans leur vie. De là... c'est le début d'une belle aventure : Fabrice Boutain, le directeur du site en personne me contacte, me remercie pour tout ce que j'apporte aux membres de son site, et me propose de collaborer avec lui !

C'est parti ! Changement de vie ! Je démissionne de mon poste de salarié, je saisis l'occasion, je me lance à mon compte en psychologue libérale, avec ma première mission de consultante pour ce site qui correspond à toutes mes valeurs ! **J'y crois ! Je me lance !**

A peine quelques mois plus tard, j'évoque sur mon blog l'idée de rédiger un livre pour partager tout ce que nous pouvons partager sur le site avec un maximum de monde.

Fabrice me lance alors un challenge, un réel défi : ok, tu finis ton livre d'ici trois mois et j'en offre un exemplaire à 200 membres du site et à tous mes employés. Ah oui, **je suis joueuse aussi ! Ni une ni deux, défi relevé, livre terminé en trois mois !** Livre offert à 200 membres et à tous les employés d'Aujourd'hui.com et vendu en 2000 exemplaires en seulement deux mois ! Waouw... tout va vite, j'adore !

Voilà. Depuis, ma vie ne cesse d'évoluer, je rêve, j'agis, je m'entoure de personnes qui croient aussi en moi, qui me motivent et me tirent vers le haut ! Je suis heureuse, et je ne peux que l'être de plus en plus ! J'ai hâte ! lol

4 | Les autres

Faire le bien autour de moi... évidemment ! C'est mon métier, c'est l'une de mes passions, oserais-je dire que c'est l'une de mes missions sur Terre ?

Chaque jour, je prends tellement de plaisir à voir ressortir des personnes de mon cabinet avec le sourire, à lire les commentaires sur

mon blog de personnes que j'accompagne sur Aujourd'hui.com, à entendre mes enfants me dire qu'ils m'aiment et qu'ils sont contents d'avoir une maman comme moi, à voir évoluer mes proches vers un optimisme et une confiance en eux de plus en plus évidents ! Ma meilleure ration de bonheur, ce sont tous ces retours de gratitude, exprimés volontairement ou non d'ailleurs, un simple sourire, un constat d'une amélioration dans la vie d'une personne, un message privé avec un simple mot « J'ai enfin osé et... c'est formidable ! Merci ! », un simple SMS avec un cœur dedans, voir une amie qui avait la phobie de l'eau venir nager avec moi à la piscine... Oui en fait, **ma plus belle ration de bonheur, c'est de voir les autres de plus en plus heureux !**

5 | Tout pour être heureux-se

Si j'ai tout pour être heureuse ? Oui bien sûr ! Mais, même si j'avais moins ou si j'avais plus, j'aurais quand même tout, car tout est dans ma tête, dans ma perception de la vie, du monde, des autres et de moi-même !

Que faut-il pour être heureux ? Avant tout penser que l'on mérite le bonheur, savoir le percevoir au quotidien, le savourer, le valoriser, le renforcer. Un enfant peut être heureux avec des cailloux autant qu'avec le dernier jouet à la mode ! Un adulte peut être heureux en marchant autant qu'en conduisant la dernière voiture à la mode.

J'ai tout pour être heureuse car ce qui me rend heureuse c'est que les personnes qui m'entourent soient elles-mêmes aussi heureuses que moi. Or, je veille chaque jour au maintien de mon bonheur et du leur ! Et vous savez quoi ? Rien que de dire ça, ça me rend heureuse ! 😊

6 | Toujours plus

Ce qui pourrait me rendre encore plus heureuse ? Tellement !!... Et si peu à la fois ! C'est contradictoire, mais c'est exactement ce que je ressens !

En fait, j'ai la sensation que je pourrais toujours être plus heureuse, car **même alors que je pensais que ma vie était parfaite, j'ai toujours eu des occasions qui m'ont prouvé qu'il pouvait encore m'arriver de plus belles choses !** Par exemple, hier, je vois mes enfants rire en jouant dans leur chambre, et je m'arrête quelques secondes pour les regarder et profiter de cet instant de bonheur. Tout me semble parfait à ce moment là et d'un seul coup, l'une de mes filles se lève et vient me faire un bisou avant de retourner jouer avec son frère et sa sœur ! Waouw... C'est le comble du bonheur pour moi à ce moment là ! Mais en fait, en y réfléchissant bien, cela aurait pu être sans doute encore plus intense si elle m'avait dit en plus « Maman, je t'aime ! » ou si mes autres enfants étaient aussi venus me faire un bisou ! C'était déjà un moment magique, mais cela aurait peut-être été encore plus magique si...

Bref, oui, de nombreuses petites et grandes choses pourraient me rendre plus heureuse, mais finalement, **la seule réelle chose qui pourrait me rendre plus heureuse, ce serait d'augmenter encore ma capacité à m'émerveiller de chaque instant**, devant chaque geste, chaque sourire, chaque parole, chaque fleur, chaque rayon du soleil, etc.

7 | Qui d'autre ?

Une autre personne qui mériterait d'être championne du bonheur ? La première chose qui me vient à l'esprit c'est que **chaque personne sur cette Terre mériterait d'être championne du bonheur pour chaque instant de bonheur vécu !**

Ma fille, hier, aurait mérité d'être championne du bonheur lorsqu'elle m'a fait son bisou. Mon autre fille et mon fils l'auraient tout autant mérité à d'autres moments de la journée. Ma collègue et amie Anelor mériterait 100 fois par jour ce titre aussi, car elle parvient à se réjouir si intensément de chaque petite chose qu'elle rayonne à chaque instant ! Ma mère et mon père mériteraient aussi ce titre, car ils profitent de leur vie avec simplicité et m'ont permis naturellement d'être la fille heureuse que je suis rien qu'en étant ce qu'ils sont ! Fabrice, le papa d'Aujourd'hui.com dont j'ai parlé plusieurs fois mériterait aussi le titre de champion du bonheur car il a su trouver un équilibre entre tous les piliers de sa vie et s'est fixé comme objectif, entre autres, d'aider le monde à trouver aussi cet équilibre ! Corinne Cosseron pourrait mériter ce titre pour avoir créé l'Ecole Internationale du Rire, et ainsi diffuser le rire partout sur Terre. Barnabé, Mamadou, Fanny, Valérie, Benjamin, Nicolas, Assaël mériteraient chacun ce titre pour le bonheur qu'ils m'ont apporté ce matin en regardant leurs vidéos témoignage, et même vous, chacun des fondateurs et membres actifs, webmaster, monteur vidéo, parrains de l'association Champions du Bonheur !

Chacun mérite, vous méritez, nous méritons, ils méritent d'être champions du bonheur !
Nous sommes tous des champions du bonheur au moment où nous le vivons, au moment où nous le percevons, au moment où nous le partageons !

8 | Bonheur caché

Un bonheur caché... une pépite de bonheur... j'adore ce terme déjà !
Ma pépite de bonheur, mon petit bonheur caché... sans vraiment l'être d'ailleurs... c'est ma couette ! **Ma couette est mon alliée du bonheur ! Lol**

Je suis très sérieuse ! Un jour, on m'a demandé de penser à un objet précieux, un objet réel, pas une personne ou une relation, un objet. J'ai pensé à mon alliance, à mon ordinateur, ma maison même, et puis j'en suis venue à mon lit... et à... ma couette !

Ma couette, c'est celle qui me réchauffe quand j'ai froid, que ce soit dans mon lit, sur mon canapé ou même en vacances ou partout ailleurs, car si ce n'est pas la même couette que celle que j'ai sur mon lit, ce n'est pas important. Dès que j'ai une couette sur moi, elle devient « ma » couette, le temps qu'elle me réchauffe !

Ma couette, c'est celle qui me sécurise, quand je me sens moins en sécurité que d'habitude, je me réfugie dans ma couette et tout devient plus facile !

Ma couette, c'est mon réconfort, face à n'importe quelle situation de la vie, je sais qu'il me suffit de me glisser sous ma couette et je parviens à prendre du recul, à me recentrer sur mes priorités, à me détendre et donc à me sentir mieux en toutes circonstances !

Ma couette, c'est l'alliée de mon sommeil ; une fois sous ma couette, chaque soir, je vis un moment de bonheur précieux... et je libère chaque soir le même son, une forme de petit cri de soulagement « Ahhh... » qui signifie, « ah ça y est, plus rien ne peut m'empêcher d'être bien là, plus rien ne peut m'empêcher de passer une agréable nuit et être en pleine forme demain matin ! »

Ma couette, c'est aussi mon allié professionnel ! Si si ! Car chaque matin, je me réveille à 5 heures pour commencer à travailler sur mon ordinateur et aller rédiger mon article sur Aujourd'hui.com, lire mes

messages privés, mes mails, etc. Et pendant 3 heures, je travaille, installée confortablement sous ma couette avec mon ordi dans les mains, et j'adore ces moments là !

Ma couette, c'est d'ailleurs en ce moment même mon alliée du bonheur, car à l'instant même où je vous écris, devinez ? Hé oui, je suis installée sous ma couette !

9 | **Bon-ne joueur-se**

Que mon dossier soit ou non élu parmi les coups de cœur du jury, je sais que je serais heureuse et fière d'avoir participé !

Dans ma vie, j'aime à croire que tout a un sens, que rien n'arrive par hasard.

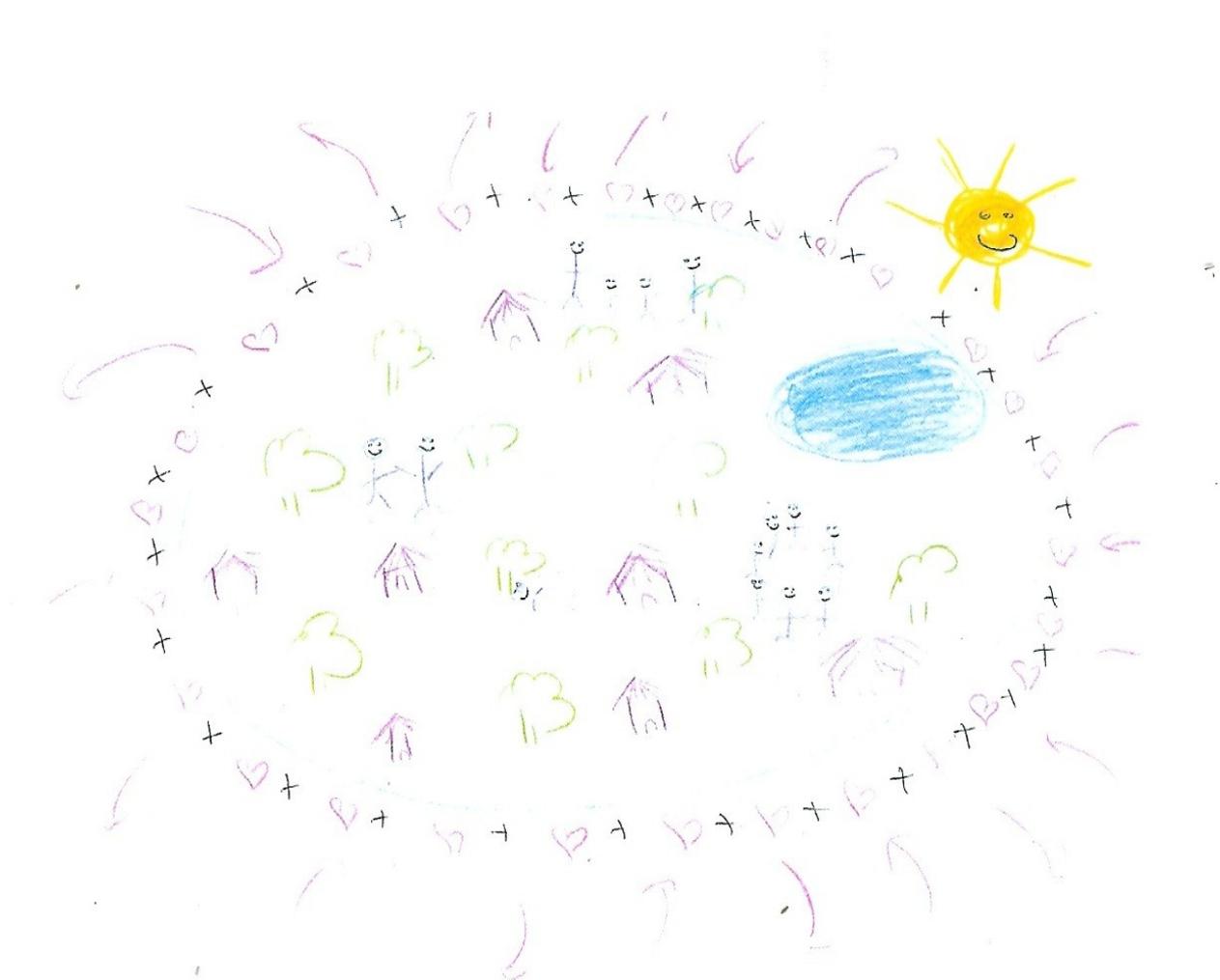
Ce matin, en ouvrant le mail qui m'a fait découvrir l'association Champions du bonheur, je me suis dit : tiens, rien n'arrive pas hasard ! Il faut participer !

Si mon dossier est élu parmi les coups de cœur du jury, je me dirai : « tiens, rien n'arrive par hasard, tout cela a du sens pour moi », et cela amènera encore certainement d'autres bonheurs ensuite !

Si mon dossier n'est pas élu parmi les coups de cœur du jury, je me dirai : « tiens, rien n'arrive par hasard, tout cela a du sens pour moi », et cela amènera encore certainement d'autres bonheurs ensuite !

Dans ma vie, je ne sais jamais comment évolueront les choses que j'entreprends, et tout ce qui compte pour moi, c'est de les entreprendre avec tout mon cœur, avec authenticité et passion !

Sans passion, ce témoignage n'aurait d'ailleurs pas sa raison d'être !



10 | En images

Un dessin... je vous présente un dessin que j'ai réalisé il y a quelques temps, lors d'un atelier d'art-thérapie, dont le thème était « **Dessinez votre rêve de vie dans 10 ans** ».

Et me voilà partie sur un fond de musique avec mes crayons de couleur et ma feuille blanche... à dessiner ce rêve de vie que j'ai en moi et dont je me rapproche chaque jour un peu plus : vivre au sein d'un village-vacances du bien-être !

Un village dans lequel on trouverait beaucoup de verdure, d'espaces naturels, de matériaux naturels, de l'eau aussi, une piscine naturelle probablement, et des personnes heureuses partout, qui viennent s'y ressourcer : seule à lire, en couple à renforcer la flamme qui les unit, en famille ou entre amis à vivre des moments d'amour et de partage intenses. Ce dessin me donne des frissons rien qu'à le regarder, alors vous en parler... c'est très intense pour moi !

C'est du bonheur à l'état pur rien que de rêver ce lieu, ce moment représenté sur cette simple feuille. C'est un bonheur encore plus intense car je crois profondément qu'un jour ce dessin sera le dessin d'un moment réel, dans lequel je vivrai intensément chaque instant en réalisant que j'y suis, ça y est pour de bon ! Et je rêverai alors de futurs autres moments et rêves que j'aurais envie de réaliser !

Une photo de moi... en voici une aussi, jointe au dossier, pour le coup, pas très originale, juste moi ! Mais vraiment moi !

Merci pour ce moment de bonheur que je viens de vivre ce matin en remplissant ce dossier... rien que ça, cela valait de participer !