

# FEUILLE DE ROUTE

Merci d'avoir téléchargé ce livret. Ce livret est divisé en 4 parties :

- La première partie est la feuille de route « orientation ». Son objectif est de vous aider à comprendre quelle est ou quelles sont les autres feuilles de route dont vous avez besoin.
- Les trois autres parties sont les feuilles de route portant chacune sur un des trois leviers du bonheur : nos émotions, la différence entre la vie que nous avons et celle que nous aimerions avoir, nos sensations. L'idée n'est pas que vous utilisiez chacune de ces feuilles de route, mais juste la ou les feuilles de route pertinentes pour vous.

## SOMMAIRE

FEUILLE DE ROUTE « ORIENTATION » .....	1
FEUILLE DE ROUTE « ÉMOTIONS » .....	4
<i>Vivre davantage d'émotions positives</i> .....	4
<i>Réduire les émotions négatives</i> .....	6
<i>Apprivoiser ses émotions négatives</i> .....	10
FEUILLE DE ROUTE « LA VIE QUE J'AI ET CELLE QUE J'AIMERAIS AVOIR » .....	12
<i>Ce qui est proche de ma vie idéale dans ma vie actuelle</i> .....	12
<i>Ce qui est loin de ma vie idéale dans ma vie actuelle</i> .....	12
FEUILLE DE ROUTE « SENSATIONS » .....	15

## FEUILLE DE ROUTE « ORIENTATION »

Avant de construire votre feuille de route, il convient que vous lisiez ou écoutiez la formation sur le bonheur.

Pour être plus heureux, il faut d'abord bien définir le bonheur.

Être heureux = être satisfait de sa vie, apprécier sa vie, aimer sa vie

Plus on est satisfait de sa vie, plus on est heureux

C'est important d'avoir cette définition en tête, car elle est ce qui est le plus important.

Pour être plus heureux, il faut se demander comment je peux être plus satisfait de ma vie. La réponse est simple, il y a trois sources d'information pour notre cerveau pour répondre à cette question, trois leviers. Les 3 leviers sont

- Les émotions
- La différence entre la vie que j'ai et celle que j'aimerais avoir (= contentement)
- Les sensations

Afin de savoir si le levier émotions est pertinent pour vous, répondez à ces trois questions :

- Est-ce que vous souhaitez vivre davantage d'émotions positives ? Réponse : \_\_\_\_\_
- Est-ce que vous souhaitez vivre moins d'émotions négatives ? Réponse : \_\_\_\_\_
- Est-ce que vous souhaitez prendre un peu de distance quand vous vivez des émotions négatives ? \_\_\_\_\_

Si vous avez répondu oui à au moins une des questions, alors le levier émotions est pertinent. Est-ce que le levier émotions est important ? \_\_\_\_\_

Afin de savoir si le levier « différence entre la vie que vous avez et celle que vous voulez avoir » est pertinent pour vous, répondez à la question suivante.

- Est-ce qu'il y a des éléments importants de ma vie qui sont éloignés de la vie idéale que j'aimerais avoir ? Si oui, écrivez ces éléments.

Si vous avez répondu oui, alors le levier « différence entre la vie que vous avez et celle que vous voulez avoir » est important.

Afin de savoir si le levier sensations est pertinent pour vous, répondez à la question suivante.

- Est-ce que mon corps me fait vivre des sensations qui, par leur fréquence, leur intensité ou les deux, réduisent significativement la satisfaction que je tire de ma vie ? Si oui, décrivez la ou les sensations qui réduisent significativement votre satisfaction de vie.

Vous venez d'évaluer la pertinence des trois leviers pour vous-même. Quel levier actionner en premier ? Si un seul levier est pertinent, la réponse est simple : le seul levier pertinent. Si deux ou trois leviers sont pertinents, alors classez les deux ou trois leviers du plus pertinent pour vous-même au moins pertinent. Quand vous avez ce classement, allez ensuite à la feuille de route portant sur le levier le plus pertinent.

## FEUILLE DE ROUTE « ÉMOTIONS »

La feuille de route « émotions » est divisée en 3 parties à utiliser selon vos besoins. Ces parties sont

- Vivre davantage d'émotions positives
- Réduire les émotions négatives
- Apprivoiser ses émotions négatives

Pour les émotions négatives, nous vous recommandons de faire la partie « réduire les émotions négatives » avant de regarder la partie « apprivoiser ses émotions négatives ». La partie « réduire les émotions négatives » est centrée sur les changements dans l'environnement. La partie « apprivoiser ses émotions négatives » est centrée sur les changements dans la personnalité.

### Vivre davantage d'émotions positives

Note : La fréquence des émotions positives est souvent plus importante que leur intensité pour être plus heureux.

#### Construire des situations qui génèrent en vous davantage d'émotions positives

- Quelles sont les activités qui génèrent en vous le plus d'émotions positives ? Pouvez-vous en planifier davantage ? Si oui, planifiez-en plus.

- Si vous souhaitez vivre davantage d'émotions positives dans un domaine spécifique, demandez-vous les mêmes questions, mais dans le cadre de ce domaine spécifique

- Essayez de temps à autre de nouvelles activités afin de voir si vous pouvez enrichir votre gamme d'activités hautement productrices d'émotions positives. Quelles nouvelles activités pourriez-vous essayer ?

Favoriser des relations humaines qui vous apportent plus d'émotions positives

Choisir des personnes qui savent construire des relations positives et durables

- Quelles sont les personnes qui vous apportent le plus d'émotions positives ? Pouvez-vous les voir un peu plus ? Si oui, faites-en sorte de les voir davantage.

- Quelles sont les personnes qui sont dans une démarche de réciprocité avec vous ? Pouvez-vous les voir un peu plus ? Si oui, faites-en sorte de les voir davantage.

- Vous pouvez vous poser les mêmes questions pour les personnes d'un domaine spécifique

- Essayez de temps à autre de voir de nouvelles personnes afin de voir si vous pouvez enrichir votre réseau de personnes bénéfiques pour vous-mêmes

#### Savoir construire des relations positives et durables

- Développer votre sociabilité (un introverti peut évoluer vers l'extraversion en vivant de manière répétée des situations sociales qui lui procurent des émotions positives ; nous nous connectons mieux aux autres lorsque nous passons de la petite conversation aux choses importantes)
- Développer son intelligence émotionnelle (faire attention aux émotions de l'autre et aux vôtres)
- Être gentil en faisant attention à ce que l'autre soit dans une démarche de réciprocité
- Exprimer sa gratitude chaque fois qu'une personne fait quelque chose pour nous

#### Réduire les émotions négatives

Dans quel(s) domaine(s) de votre vie vivez-vous les émotions négatives les plus dérangeantes ?

S'il y a plus d'un domaine, classez les domaines du domaine où les émotions négatives sont les plus dérangeantes au domaine où elles sont le moins dérangeantes.

#### Domaine 1

- Les émotions peuvent varier en intensité et en fréquence. Réduire les émotions négatives peut signifier en réduire la fréquence et/ou en réduire l'intensité.
- Dans tout domaine, quand il y a une insatisfaction, il y a deux options : soit essayer d'améliorer le terrain de jeu existant, soit changer de terrain de jeu. Un exemple pour expliciter ce qu'est le terrain de jeu : dans le travail, le terrain de jeu est le poste qu'on occupe dans une entreprise ou l'entreprise elle-même.
- D'abord essayer d'améliorer le terrain de jeu :
  - Est-ce que dans ce terrain de jeu, il y a des situations qui génèrent des émotions négatives qui se reproduisent ? Réponse : \_\_\_\_\_
  - Si oui, est-il possible d'éviter ces situations ? \_\_\_\_\_
  - Si oui, comment ?

- Mettre en place un plan d'action pour réduire ces situations

- Si on en ressent le besoin, se demander si l'on doit faire un changement majeur dans ce domaine et se trouver un nouveau terrain de jeu. Pour vous aider, vous pouvez utiliser la matrice de décision suivante. Situez-vous dans la matrice de décision en fonction des émotions positives et négatives que vous vivez dans le domaine actuellement.

	Peu d'émotions négatives	Beaucoup d'émotions négatives
Peu d'émotions positives	Ce domaine me fait vivre peu d'émotions, quelle que soit leur nature. Deux options : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ça me convient, mais je peux essayer de vivre un peu plus d'émotions positives</li> <li>2. Ça ne me convient pas et j'essaie de trouver un autre terrain de jeu</li> </ol>	Je dois soit transformer de fond en comble ce domaine soit en changer
Beaucoup d'émotions positives	Ce domaine est top, je ne change rien	Ce domaine me fait vivre beaucoup d'émotions positives et négatives. Deux options <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ça me convient, mais je peux essayer de réduire un peu les émotions négatives</li> <li>2. Ça ne me convient pas et j'essaie de trouver un autre terrain de jeu</li> </ol>

## Domaine 2

- Les émotions peuvent varier en intensité et en fréquence. Réduire les émotions négatives peut signifier en réduire la fréquence et/ou en réduire l'intensité.
- Dans tout domaine, quand il y a une insatisfaction, il y a deux options : soit essayer d'améliorer le terrain de jeu existant, soit changer de terrain de jeu.
- D'abord essayer d'améliorer le terrain de jeu :
  - Est-ce que dans ce terrain de jeu, il y a des situations qui génèrent des émotions négatives qui se reproduisent ? \_\_\_\_\_
  - Si oui, est-il possible d'éviter ces situations ? \_\_\_\_\_
  - Si oui, comment ?



- Mettre en place un plan d'action pour réduire ces situations

--

- Si on en ressent le besoin, se demander si l'on doit un changement majeur dans ce domaine et me trouver un nouveau terrain de jeu. Pour vous aider, vous pouvez utiliser la matrice de décision suivante. Situez-vous dans la matrice de décision en fonction des émotions positives et négatives que vous vivez dans le domaine actuellement.

	Peu d'émotions négatives	Beaucoup d'émotions négatives
Peu d'émotions positives	Ce domaine me fait vivre peu d'émotions, quelle que soit leur nature. Deux options : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ça me convient, mais je peux essayer de vivre un peu plus d'émotions positives</li> <li>2. Ça ne me convient pas et j'essaie de trouver un autre terrain de jeu</li> </ol>	Je dois soit transformer de fond en comble ce domaine soit en changer
Beaucoup d'émotions positives	Ce domaine est top, je ne change rien	Ce domaine me fait vivre beaucoup d'émotions positives et négatives. Deux options <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ça me convient, mais je peux essayer de réduire un peu les émotions négatives</li> <li>2. Ça ne me convient pas et j'essaie de trouver un autre terrain de jeu</li> </ol>

Etc.

## Apprivoiser ses émotions négatives

Voici une liste de moyens qui permettent à terme d'apprivoiser un petit peu ses émotions négatives.

- Utiliser le recadrage cognitif

On peut soit repenser la situation, soit repenser notre capacité à y faire face.

Exemple de recadrage cognitif en repensant la situation : « Comment faire de cette situation difficile une opportunité ? Je peux transformer cette situation difficile en opportunité en ... »

Exemple de recadrage cognitif en repensant notre capacité à y faire face : « Quelles sont les forces que j'ai et que je peux mobiliser ? Mes forces sont ... »

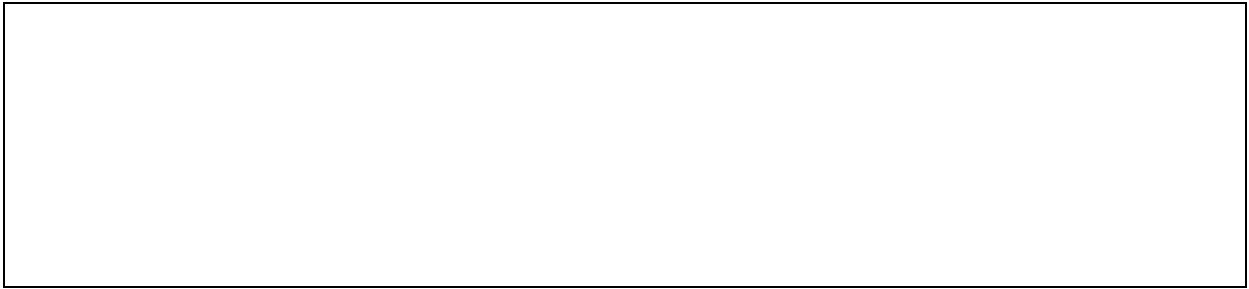
- Penser à l'adaptation hédonique

« Je vis un moment difficile, mais mon cerveau va peu à peu réduire l'intensité des émotions négatives que je vis »

- Développer une culture de l'acceptation de ses émotions

Reconnaître ses émotions (« je suis en train de vivre une émotion »), les nommer (« cette émotion s'appelle... »), accepter de vivre un moment désagréable de leur fait (« cette émotion fait partie de moi ») et les expliquer en donnant le contexte dans lequel elles s'insèrent (« je vis cette émotion, car... »). Cela peut se faire par la pensée ou en écrivant. C'est la répétition qui crée la culture.

- Pratiquer la méditation



- Parler avec un thérapeute



FEUILLE DE ROUTE « LA VIE QUE J'AI ET CELLE QUE J'AIMERAIS AVOIR »

Ce qui est proche de ma vie idéale dans ma vie actuelle

Est-ce qu'il y a des domaines de ma vie qui sont proches de mon idéal de vie ? Si oui, lesquels ?

Pour chaque domaine cité, est-ce qu'il y a un risque que cela change ?

Pour les domaines où il y a un risque que cela change, que puis-je faire pour que cela ne change pas ?

Ce qui est loin de ma vie idéale dans ma vie actuelle

Est-ce qu'il y a des domaines de ma vie qui sont proches de mon idéal de vie ? Si oui, lesquels ?

S'il y a plus d'un domaine, classez les domaines du domaine qui a l'influence la plus forte sur votre satisfaction de vie au domaine qui a l'influence la moins forte sur votre satisfaction de vie. Répondez ensuite aux questions pour chaque domaine et mettez en pratique les actions décidées pour les deux premiers domaines.

#### Domaine 1

- Est-ce que je dois réduire mes attentes, améliorer ma vie ou les deux ? Réponse : \_\_\_\_\_
- Si je dois réduire mes attentes, quel devrait être ma nouvelle attente par rapport à ce domaine ?

- Si je dois améliorer ma vie, que dois-je atteindre ? Quelles sont les étapes intermédiaires ?

## Domaine 2

- Est-ce que je dois réduire mes attentes, améliorer ma vie ou les deux ? \_\_\_\_\_
- Si je dois réduire mes attentes, quel devrait être ma nouvelle attente par rapport à ce domaine ?

- Si je dois améliorer ma vie, que dois-je atteindre ? Quelles sont les étapes intermédiaires ?

## Domaine 3

- Est-ce que je dois réduire mes attentes, améliorer ma vie ou les deux ? \_\_\_\_\_
- Si je dois réduire mes attentes, quel devrait être ma nouvelle attente par rapport à ce domaine ?

- Si je dois améliorer ma vie, que dois-je atteindre ? Quelles sont les étapes intermédiaires ?

Etc.

## FEUILLE DE ROUTE « SENSATIONS »

Les sensations peuvent varier en intensité et en fréquence. Réduire les sensations désagréables peut signifier en réduire la fréquence et/ou l'intensité.

Quelle est la cause ou quelles sont les causes des sensations désagréables qui réduisent significativement votre satisfaction de vie ?

S'il y a plusieurs causes, classez les causes de la plus importante à la moins importante.

Cause 1

- La cause est-elle traitable ? Réponse : \_\_\_\_\_
- Si la cause est traitable, quel est l'objectif ? Quelles sont les étapes intermédiaires ?

- Si la cause n'est pas traitable, alors la seule chose qui peut être traitée est votre rapport aux sensations désagréables qu'elle génère. Voici une liste d'options, choisissez la ou les options qui vous semblent les plus pertinentes.
  - En parler avec un thérapeute
  - Faire de la méditation
  - Écrire une lettre où vous expliquez ce que vous vivez (et le refaire tous les mois)
  - Faire une liste des effets positifs (et le refaire tous les mois)

## Cause 2

- La cause est-elle traitable ? \_\_\_\_\_
- Si la cause est traitable, quel est l'objectif ? Quelles sont les étapes intermédiaires ?

- Si la cause n'est pas traitable, alors la seule chose qui peut être traitée est votre rapport aux sensations désagréables qu'elle génère. Voici une liste d'options, choisissez la ou les options qui vous semblent les plus pertinentes.
  - En parler avec un thérapeute
  - Faire de la méditation
  - Écrire une lettre où vous expliquez ce que vous vivez (et le refaire tous les mois)
  - Faire une liste des effets positifs (et le refaire tous les mois)

Etc.