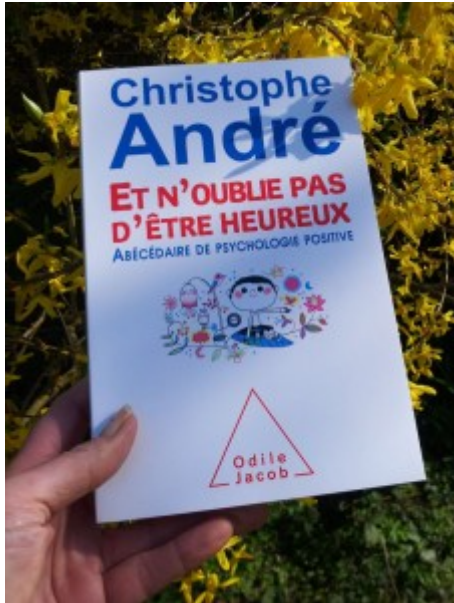


Et n'oublie pas d'être heureux ...

Psychologie Positive

Avis personnel:



C'est un livre sympathique à lire, et qui me conforte dans ma manière d'aborder la psychologie puisque, tout naturellement, j'en étais arrivée à cette approche.

*La vie est ce qu'on en fait, et nous avons la possibilité de faire **des choix qui nous respectent** qui nous accompagnent dans notre épanouissement.*

Imprégnons nous de chaque instant de bien être, des petits comme des grands, et qu'ils servent de terreau à notre propre évolution personnelle.

A lire et à partager sans modération !

[**ACHETER CE LIVRE**](#)

Un abécédaire joyeux et sérieux, pour apprendre à vivre un peu plus heureux.

C'est un abécédaire de psychologie positive, qui est l'étude scientifique de ce qui nous rend plus heureux. Pas forcément toujours ou totalement heureux, mais plus souvent et plus tranquillement heureux.

Vous y trouverez donc des définitions (comme dans un dictionnaire) mais aussi des histoires, des expériences, des exercices et des conseils (car un abécédaire

est aussi une méthode d'apprentissage). Tout ce joyeux mélange ressemble finalement à la manière dont le bonheur déboule dans nos vies : parfois par surprise, parfois grâce à des efforts, parfois en observant simplement comment font les autres, etc.



Christophe
André

J'y parle aussi d'adversité et de souffrance, car il me semble aujourd'hui impossible de procéder autrement. Le bonheur n'est pas un luxe, mais une nécessité. Nous avons besoin du bonheur. Parce que la vie est souvent belle : bonheur pour nous ouvrir les yeux. Parce que la vie est parfois dure : bonheur pour nous aider à faire face.

Comme toujours, j'ai choisi pour illustration de couverture un dessin qui nous rappelle l'enfance : c'est un petit personnage de Marc Boutavant, que m'a fait découvrir ma plus jeune fille, et dont je suis devenu fan.



Pour le titre, j'ai un peu hésité : je voulais au départ l'appeler « *Fais de ton mieux et n'oublie pas d'être heureux* » pour rappeler aussi la nécessité d'agir et d'avancer, sans jamais perdre le bonheur de vue. Mais la majorité des personnes de

mon entourage et des éditions Odile Jacob m'ont déconseillé ce choix et recommandé la version brève et directe. Et voilà donc le résultat...

J'espère maintenant que ce livre vous plaira, et vous aidera (pour moi, c'est déjà fait : son écriture, comme toujours, m'a encore ouvert les yeux et fait progresser sur le chemin des petits mieux).

Christophe André

<http://psychoactif.blogspot.fr/2014/01/et-noublie-pas-detre-heureux.html>

Et si je n'avais qu'un conseil à donner aux victimes de manipulateur pervers :

Ceux qui me connaissent ainsi que ceux qui savent comment je travaille, savent aussi que j'apprécie plus que tout offrir des pistes de réflexions pour aller mieux !!

Pour parler encore et encore des agissements pervers des terroristes de l'âme, on n'a pas besoin de moi ...

Je suggère très souvent les lectures de cet éminent psychiatre français, spécialisé entre autres dans les souffrances émotionnelles ...

Il a su, par la simplicité de son langage, par la « joie » dans son approche et par son esprit éminemment tourné vers le positif, rendre accessible les « outils » simples, accessibles à tous, pour aller mieux et dépasser toutes nos blessures, même celles infligées par les MPN ...

A vous de voir... ou pas.

<http://christopheandre.com/WP/>

Extrait que je dédie à toutes les victimes de manipulateurs pervers narcissiques qui ne souhaitent pas se laisser ronger elle-même par la colère !

Générosité

Donner rend plus heureux. La personne qui reçoit, bien sûr, mais aussi celle qui donne. C'est elle qui nous intéresse ici. Les recherches sont formelles : le don augmente le bonheur du donneur.

Il y a plusieurs manières de donner. En général, nous donnons avec plaisir, par amour à nos enfants, à nos proches, à nos amis. Bien, mais facile. La générosité vraie suppose de donner aussi à ceux qu'on ne connaît pas, ou guère; voire parfois à ceux qu'on n'aime pas plus que ça... Pour ne pas corser la difficulté, nous ne parlerons ici que de la générosité envers les inconnus ou peu connus. On a pu montrer que pratiquer cinq bonnes actions par semaine, pendant six semaines, améliore significativement notre bien-être. Et il semble, bizarrement, que regrouper ces bonnes actions sur un seul jour de la semaine ait plus d'effet que si on en pratique une chaque jour. De même, varier les comportements altruistes aurait plus d'effet que de pratiquer toujours les mêmes.

Donc, la recommandation pour vos exercices de générosité sera de pratiquer un jour par semaine (et ce jour-là on se montre le plus généreux possible), pendant plusieurs semaines, et en essayant de varier les plaisirs (donner du temps pour aider quelqu'un, de l'argent à un SDF, des objets à des proches, de l'affection à un vieux membre de la famille isolé...).

« Et les autres jours, je me comporte comme un gros égoïste ? » Non, bien sûr : en portant particulièrement notre attention sur un jour particulier, nous mettons en place des automatismes qui vont aussi nous conduire vers la générosité les autres jours, mais de manière moins délibérée, et plus automatique.

Dans les études qui recueillent les témoignages de personnes engagées dans ces programmes, la diversité des comportements de générosité est réjouissante et étonnante à la fois: à côté des gestes de générosité pour les proches ou des personnes que l'on croise, on trouve aussi des actes totalement anonymes, comme régler le ticket de péage d'autoroute du conducteur derrière vous, ramasser un papier par terre pour le mettre à la poubelle même si ce n'est pas vous qui l'avez jeté. Et pour terminer, ce souvenir d'un chercheur américain, racontant comment sa mère, chaque fois qu'elle le voyait de mauvaise humeur, lui lançait: « Stephen, tu n'as pas l'air content, pourquoi ne vas-tu pas aider quelqu'un ? »

Un excellent exercice !

Pardon

Nous perdons beaucoup de moments heureux à cause de nos difficultés à pardonner. Je ne parle même pas ici de pardons difficiles à accorder, comme avec quelqu'un qui nous a gravement agressé ou fait un mal extrême à un proche. Simplement des micropardons du quotidien : des paroles maladroitement, des négligences, des erreurs, etc. Pardonner ne signifie alors pas effacer ce qui a été fait, oublier, absoudre. Mais décider qu'on ne veut pas rester prisonnier du ressentiment, qu'on ne souhaite pas faire durer la peine, qu'on désire ne plus se faire souffrir soi-même. S'accrocher à l'offense, c'est s'accrocher à la souffrance. On peut très bien décider de pardonner à quelqu'un sans se réconcilier avec lui, juste se dire : « OK, c'est bon, je ne veux pas me venger, ni le punir- » Le pardon a été valorisé par toutes les grandes traditions philosophiques et religieuses, mais c'est peut-être le bouddhisme qui propose les images les plus frappantes et pédagogiques, dont cette parole du Bouddha : « S'agripper à la haine et au ressentiment, c'est comme se saisir d'une braise ardente pour en brûler quelqu'un : on se brûle soi-même au passage. » Il importe de ne pas voir le pardon seulement comme un renoncement (à la punition ou la vengeance), mais comme une libération et un allègement (du ressentiment). Pour autant, il n'a de vertu, personnelle et sociale, que s'il est librement choisi et accordé avec discernement : ce sont les limites de la psychologie positive.

(page 246)

Revue de Presse:

[L'Express](#): Christophe André, c'est un peu le « sage » de la psy française, l'apôtre tout sauf béat de la thérapie comportementale aux résultats concrets. Son dernier

ouvrage, Et n'oublie pas d'être heureux. Abécédaire de la psychologie positive, publié le 23 janvier aux éditions Odile Jacob, déploie, avec plus de maturité, ce qui fait son succès depuis quinze ans : écriture limpide, sens de la pédagogie, arguments scientifiques et récits autobiographiques.

[France Inter](#): La psychologie positive est l'étude de ce qui marche bien dans l'esprit de l'être humain, l'étude des capacités mentales et émotionnelles qui nous aide à savourer la vie, à résoudre les problèmes et à surmonter l'adversité voire à survivre pour certains. Elle permet de détourner l'attention du patient vers des aspects heureux.

Mais qu'est ce que le bonheur selon la psychologie positive ? C'est un bonheur lucide, un bonheur qui doit nous servir de carburant pour faire face à l'adversité.

Grace à l'imagerie cérébrale, les scientifiques découvrent les régions du cerveau qui s'activent quand on est heureux ou quand on rumine ! En quoi consiste une dissection neurologique du bonheur ? Cela consiste à étudier les réactions cérébrales et biologiques associés non seulement aux émotions positives, mais aussi aux états de conscience qui leur sont liés,

Des travaux montrent que les états de bien être les plus subjectifs sont ancrés dans le cerveau

Avec Christophe André, médecin psychiatre à l'Hôpital St Anne à Paris « Et n'oublie pas d'être heureux, Abécédaire de psychologie positive » de Christophe André Ed Odile Jacob

Son site : <http://christopheandre.com/>

Si je n'avais qu'un conseil à vous donner :

Ceux qui me connaissent ainsi que ceux qui savent comment je travaille, savent aussi que j'apprécie plus que tout offrir des pistes de réflexions pour aller mieux !!

Pour parler encore et encore des agissement pervers des terroristes de l'âme, on n'a pas besoin de moi ...

Je suggère très souvent les lectures de cet éminent psychiatre français, spécialisé entre autres dans les souffrances émotionnelles ...

Il a su, par la simplicité de son langage, par la « joie » dans son approche et par

son esprit éminemment tourné vers le positif, rendre accessible les « outils » simples, accessibles à tous, pour aller mieux et dépasser toutes nos blessures, même celles infligées par les MPN ...

A vous de voir... ou pas.



© Geneviève Schmit, **experte** dans l'**accompagnement des victimes de manipulateurs pervers narcissiques** depuis 2008.

Pour toutes consultations à distance, laissez-moi un texto au **06.43.43.15.79**

[Ma page Facebook](#) | [Mon livre](#) | [Mon Twitter](#)

La reproduction intégrale de mon écrit est autorisée. Cependant, mon nom complet ainsi que le lien actif de la page du site internet <https://soutien-psy-en-ligne.fr> ou/et <https://pervers-narcissiques.fr> est obligatoire. Vous remerciant de votre compréhension ainsi que de l'intérêt porté à mon travail.

Geneviève Schmit.

J'aurais grand plaisir à lire vos interventions sur le Facebook qui vous est dédié :

Facebook pour les victimes de violence psychologique et de manipulation perverse. [Soutien.Psy](#)