

**Diane Charbonneau**

**POUR RETROUVER  
LE  
BONHEUR**



Du même auteure :

**Livres :**

« *La gestion du stress et comment cesser de s'en faire?* » 2002, épuisé

« *Joies et plaisirs au travail depuis que je gère mieux mon stress* »

2004, révisé en 2007

« *Être plus heureux et cesser de s'en faire* » 2007

**Ebooks :**

« *J'ai plein d'énergie et je suis de bonne humeur* » 2008

« *Bien communiquer rend la vie plus facile* » 2008

« *Le stress et l'épuisement professionnel* » 2008

« *Pour retrouver le bonheur* » 2008

« *Ce qui n'est pas écrit dans le livre (Le Secret)* » 2008

**Les livres ainsi que les Ebooks sont en vente en toute sécurité  
par Internet de façon sécurisée dans le site :**

**[www.dianearbonne.com](http://www.dianearbonne.com)**

Toute reproduction est interdite sans l'autorisation de l'auteure.

« *Pour retrouver le bonheur* » 2008

© Diane Charbonneau, 2008

ISBN : 978-2-9807509-8-4

Tous droits réservés

Merci à tous les gens que j'ai pu aider dans leur cheminement personnel, durant un atelier, ou lors d'une conférence, ou par les services de psychothérapies. Ce sont ces gens qui m'ont donné le goût de l'écriture.

Merci beaucoup à la vie qui s'épanouit en moi par une excellente santé, de belles journées remplies de plaisir et de bien-être; ce qui me permet d'accomplir un travail que j'adore.

Que la vie est belle! Merci... Merci... Merci...

## INTRODUCTION

Souvent les gens me demandent : « *selon toi Diane, qui anime un atelier pour être plus heureux et cesser de s'en faire depuis longtemps, c'est quoi le bonheur* »?

Je pense que le bonheur est d'arriver, à être heureux le plus souvent possible durant la journée quoi qu'il arrive.

Mais, comment y arriver, me direz-vous?

Il existe plusieurs moyens afin d'être plus heureux, et c'est ce que nous verrons bientôt.

Comment arriver à garder son calme dans des situations avec lesquelles on peut se stresser davantage. Comment demeurer heureux même si on n'a pas de contrats présentement ou qu'on en n'a pas assez? Comment avoir le sourire, même si la veille au soir on a argumenté avec notre conjoint ou avec notre adolescent? Comment garder la bonne humeur même si on sait que notre mère est très malade? Comment arriver à garder une certaine sérénité face à la vie en général même si on vit des situations difficiles?

Voilà autant de circonstances qui peuvent se produire dans notre vie et qui peuvent affecter notre bien-être et notre joie de vivre.

Nous verrons ensemble plusieurs moyens concrets afin de retrouver le bonheur et être heureux rapidement et comment cesser d'entretenir des pensées tristes ou d'être en colère ou de s'inquiéter.

Nous verrons plusieurs trucs pour retrouver la joie et différentes manières de ressentir plus de plaisir en effectuant quelques petits changements agréables permettant ensuite d'aimer davantage la vie.

Une seconde partie est conçue pour aider à remettre sur pied le corps physique. La santé mentale est très importante mais, la santé physique est aussi importante.

*Le principal objectif dans la vie  
est de s'amuser;  
alors, amusez-vous en lisant ce document.*

# POUR RETROUVER LE BONHEUR

## CHAPITRE I :

100 % du temps heureux...	9
Rire souvent	11
Savoir ce qu'on veut vraiment	13
L'ennui	15
Redécouvrir le plaisir dans une activité	16
Voici quelques activités qui vous aideront à retrouver le bonheur	17
Quelques petits plaisirs à effectuer au travail pour retrouver la joie	18

## CHAPITRE II :

Voici quelques moyens psychologiques afin de ressentir plus de joie	21
Comment faire descendre le pourcentage de stress afin d'être plus heureux	23
Questions à se poser pour faire diminuer et disparaître la peur et l'angoisse	24
Les peurs physiques	26
Faire une rétrospection pour agir autrement afin d'être heureux	28
La créativité et s'amuser	30

### **CHAPITRE III :**

Les besoins du corps	32
Pour retrouver la joie : bouger davantage	33
La relaxation	34
La relaxation au travail	35
Aimez-vous votre travail?	36
L'oméga 3 et la bonne humeur	37
Sources d'oméga 3	38

### **CHAPITRE IV :**

Quelques habitudes de vie pour retrouver le bonheur	39
D'autres façons pour être plus heureux	42
Voici un exemple d'une personne équilibrée	44
La façon la plus difficile, mais la plus efficace pour retrouver le bonheur	46
Quelques pensées réalistes à mettre en pratique et à lire régulièrement pour retrouver le bonheur	49
Bibliographie	50
Information	53
Pour vous procurer les livres et les Ebooks	57



## CHAPITRE I

### ÊTRE 100 % DU TEMPS HEUREUX...

Lorsque j'ai suivi ma formation pour devenir psychothérapeute, le professeur nous a dit qu'il était impossible d'être 100 % heureux, que ça n'existait pas. J'étais estomaquée.

Moi, qui rêvais du jour où je serais toujours heureuse.

Quel soulagement! Enfin, je me disais que j'avais le droit d'être de temps en temps en désaccord avec une autre personne ou triste ou en colère. Je ne dis pas que nous devons alimenter ces sentiments qui peuvent même nous détruire, mais bien qu'il soit tout à fait normal d'en ressentir à l'occasion. **Ce qui est important est d'entretenir des émotions joyeuses le plus souvent possible.**

Lorsque des émotions désagréables nous arrivent en tête, quand nous en prenons conscience, nous nous aidons à nous comprendre et à accepter ces émotions. C'est ainsi qu'ils disparaîtront plus rapidement au lieu de faire semblant qu'ils n'existent pas ou de les refouler; ce qui pourrait faire ressurgir ces émotions douloureuses plusieurs fois durant une même journée.

Alors, si vous êtes environ 75 % à 80 % du temps heureux, vous êtes heureux? Inutile d'essayer de vouloir atteindre le 100 %, c'est impossible.

Cependant, il est important que le 20 à 25 % du temps qui reste, de ressentir le plus possible des émotions neutres et très peu d'émotions difficiles.

Si vous êtes dans une période de votre vie, où vous avez l'impression que votre degré de bonheur se situe régulièrement à 30%, ça arrive dans la vie. L'important est de s'accueillir, de s'aimer et ensuite de trouver des solutions afin d'être mieux émotionnellement. Si, après un certain temps, vous n'arrivez pas à vous sentir mieux, il est préférable de consulter un psychothérapeute ou un psychologue avant de tomber dans une dépression qui pourrait devenir plus sévère et plus difficile, voire même très difficile à guérir.

*Apprivoisez-vous au bonheur « maintenant ».*

*Vous y avez droit.*

**Posez-vous cette question :**

Quel pouvoir avez-vous sur votre vie?

---

---

---

Si, chaque fois que vous vivez un événement un peu difficile, vous ressentez beaucoup d'émotions négatives et qu'elles perdurent longtemps, vous avez sûrement de la difficulté à retrouver le pouvoir de votre vie...

## **RIRE TRÈS SOUVENT**

L'hypothalamus, une glande à la base du cerveau libère la tension émotionnelle lorsqu'elle est stimulée par le rire.

Tout le monde est d'accord pour dire que le rire aide à la santé physique et mentale. Alors, plus vous riez plus vos tensions se libèrent et plus vous êtes heureux.

Si vous riez lorsqu'une personne vous parle fort, elle sera désarmée; en conséquence, ça aidera à dédramatiser les situations et à en rire.

### **Quels sont les saboteurs du rire?**

- Les inquiétudes :  
Exemples : *s'en faire pour un événement ou pour une personne.*
- Les préjugés :  
Exemples : *avoir des opinions préconçues ou avoir un parti pris.*
- Les peurs :  
Exemples : *avoir peur du ridicule, du jugement, de déranger.*

### **Qu'est-ce qui se produit quand on rit :**

- Les abdominaux et les cuisses se contractent.
- La circulation sanguine ainsi qu'une meilleure digestion se font plus efficacement.
- Une décharge hormonale s'effectue, ce qui amène le plaisir.

- Le corps se sent mieux.
- Le système nerveux s'apaise.
- Le système immunitaire est plus sain.

Avec la vie trépidante que nous menons tous, il est important de penser régulièrement à trouver des occasions pour rire.

Exemples : *écouter des émissions drôles régulièrement, chanter, danser, lire ou raconter une histoire drôle.*

*Plus vous vous amusez dans ce que vous faites, plus vous risquez d'être en bonne santé et, plus votre capacité d'intégration d'une connaissance augmente.*

*La joie garde jeune,  
alors riez de plus en plus souvent.*

## **SAVOIR CE QU'ON VEUT VRAIMENT**

*Écouter ce que votre cœur vous dit pour découvrir  
ce que vous aimez au lieu d'écouter les autres  
ou de tenter de faire comme eux.*

Vous êtes différent! Alors pourquoi faudrait-il que vous soyez comme les autres. Vos besoins personnels ainsi que vos goûts peuvent différer. Les reconnaître et vous accepter dans votre différence, sans vous dévaloriser ou vous sentir coupable aidera à faire croître votre bonheur.

Est-ce que vous vous créez des besoins artificiels :

Exemples : *voyages, maison plus grande, vêtements multiples* pour faire comme les autres, en pensant que le bonheur viendra après vous être procuré ce que vous désirez. Mais, souvent plus vous en possédez, plus vous avez tendance à en vouloir davantage. C'est comme un mirage qu'on ne peut jamais atteindre, car plus on avance près de lui plus il se pousse.

Vous faire aimer à tout prix, posséder le plus possible, paraître le mieux possible, être le plus instruit possible ne sont peut-être pas si nécessaire à votre bonheur!

Où sont passées la simplicité, la créativité et la spontanéité? Ce n'est pas toujours facile! Vous êtes sollicités de toute part, et les autres vous procurent souvent des occasions afin de douter de ce que vous voulez vraiment.

Pour y parvenir, il s'agit de vérifier avec votre intérieur. La réponse est là. Prenez le temps de vous recueillir régulièrement, au lieu de vous laisser influencer.

*Le bonheur est à l'intérieur de vous  
et vous y avez droit.*

## L'ENNUI

Les gens qui s'ennuient ont plus peur du changement que les autres. Les changements sont le sel de la vie, alors, exercez-vous et faites des changements souvent :

Exemples : *changer de place à table, changer les meubles de places, essayer de nouvelles recettes, de nouvelles lectures, etc. Pour vous pratiquez : changez de place le tiroir d'ustensiles que vous utilisez chaque jour, vous verrez comment ça peut prendre de temps pour vous habituer à ce simple changement.*

Plusieurs personnes se diront : mais, qu'est-ce que les autres vont penser, si je me mets à sortir ou si j'invite des gens à venir me visiter alors que je ne le faisais pas avant?

L'opinion des autres ne comporte pas d'inconvénients et ne peut vous être nuisible. Distrayez-vous, organisez-vous des rencontres ou des sorties. Commencez à créer votre propre bonheur.

Ce ne sont pas les choses ne s'intéressent à nous. Nous nous intéressons aux choses. Dès que vous êtes lancés, votre propre élan vous entraîne vers des réalisations dont vous ne vous seriez jamais cru capable. Commencez et vous verrez comment la vie sera belle et bonne pour vous.

Mais, il arrive souvent que je reçoive en psychothérapie, des personnes qui ne savent plus ce qu'elles aiment, pourquoi? Parce que ces gens se sont oubliés depuis longtemps pour faire plaisir à leur conjoint (e) ou leur (s) enfant (s), etc. au lieu de s'affirmer, de prendre leur place et d'exprimer leurs désirs et besoins.

## **REDÉCOUVRIR LE PLAISIR DANS UNE ACTIVITÉ**

Souvent les gens qui se sont oubliés pour faire plaisir aux autres, ne savent pas ce qu'ils aimeraient faire comme activité, loisir ou autre. Je vous entends me répondre : « *plus rien ne me tente, tout est difficile et je ne sais plus ce que j'aime* ». Penser à ce que vous aimiez durant votre enfance, car ce que vous aimiez, vous l'affectionnez encore. Ensuite, passer à l'action et amusez-vous.

Vous me direz que cela demande beaucoup trop d'effort ou que ça ne vous tente pas d'essayer de nouvelles activités. Vous êtes assuré qu'elles ne vous conviendraient pas et que vous n'y trouveriez aucun plaisir. En effet, au début, cela demande de faire des efforts, mais c'est en essayant que vous vous rendrez compte de ce que vous aimez.

Exemple : *jouer aux quilles pour la première fois*. Vous trouvez cela ennuyeux et vous vous dites : « *Je me doutais bien que cela ne me plairait pas; maintenant j'en ai la preuve* ». Mais, vous décidez de persévérer. Vous retournez jouer quelques fois. Vos aptitudes se développent et, après quelque temps, vous vous dites : « *on dirait que je l'ai mieux, c'est plus amusant que je ne le pensais* ».

*Persévérer dans une activité peut vous aider à découvrir ce que vous aimez et à améliorer votre joie de vivre.*



## **VOICI QUELQUES ACTIVITÉS QUI VOUS AIDERONT À RETROUVER LE BONHEUR :**

• Prendre une marche.
• Sauter à la corde.
• Prendre votre temps.
• Regarder longuement la nature, les oiseaux, les écureuils, etc.
• Prendre un bain à une heure différente que d'habitude et relaxer.
• Recevoir un(e) ami(e).
• Cuisiner un bon plat lorsque vous en avez envie, juste pour le plaisir de cuisiner.
• Lire un roman ou un livre humoristique.
• Inventer des décorations nouvelles.
• Jouer à des jeux solitaires ou de société et en prendre plaisir.
• Faire de l'exercice.
• Aller à bicyclette.
• Respirer l'air de dehors.
• Jouer avec des animaux domestiques.
• Écouter de la musique relaxante et (ou) joyeuse.
• Vous recoucher lorsque les enfants sont partis pour l'école.
• Pratiquer un sport : natation, ski, golf, patin, etc.
• Bricoler.
• Changer les meubles de place.
• Écouter des émissions qui vous divertissent. Il y a de plus en plus d'émissions remplies d'humour à la télévision.

*Quand vous pratiquez une activité, vous êtes de meilleure humeur et vos idées sont plus joyeuses.*

## **QUELQUES PETITS PLAISIRS À EFFECTUER AU TRAVAIL POUR RETROUVER LA JOIE**

*Une excellente réaction face au stress est de se permettre des petits plaisirs.*

Voici des exemples de petits plaisirs à exécuter au travail afin d'augmenter vos endorphines : hormones du plaisir. Effectuer ces petits plaisirs 2 à 3 minutes régénère le corps et l'esprit et donne le goût de continuer à travailler.

Vous pouvez en rajouter à volonté sans vous sentir coupable.

- Rire.
- Me promener à l'heure du dîner.
- Écouter de la musique.
- Feuilletter un album de photos.
- Parfumer la pièce d'une odeur que j'aime.
- Fredonner une chanson.
- Relaxer quelques instants afin de récupérer.
- Penser à de belles choses.
- Éprouver le plaisir de croquer dans un fruit.
- Apprécier le silence.
- Porter mon parfum préféré.
- Me permettre d'arrêter quelques instants et de rêver.
- Devenir témoin du bonheur des autres autour de moi.
- Dire une farce.
- Méditer quelques instants.
- Respirer profondément.

- Regarder l'horizon.
- Observer le soleil et en profiter.
- Avoir un nouveau disque contact et l'écouter.
- M'entourer de beaux objets.
- Me laisser gagner par le rire d'un collègue.
- Humer l'odeur d'un bouquet de fleurs.
- Faire le ménage dans le tiroir à débarras et ressentir de la satisfaction.
- Donner une petite accolade.
- Pique-niquer au dîner.
- Relire une lettre d'éloges d'un (une) ami ou de mon employeur.
- Déguster un bon chocolat.
- Laisser entrer l'air frais dans la pièce.
- Manger quelque chose de revitalisant (raisins, bananes, dattes, etc.)
- Écrire avec une belle plume et en éprouver de la satisfaction.
- Tourner le dos à une mauvaise journée.
- Écrire une petite note ou dire une appréciation à un collègue ou à un de mes employés.
- M'occuper d'une plante.
- Décorer mon bureau.
- Dire « *non* » quand j'ai envie de le dire.
- Bouger.
- Écouter un disque compact de relaxation.
- Dire des choses gentilles.
- Dire merci avec sincérité.

*Si vous ne vous occupez pas de vous maintenant,  
il est fort possible qu'éventuellement, vous ne puissiez  
pas non plus vous occuper des autres.*

## **CHAPITRE II**

### **VOICI QUELQUES MOYENS PSYCHOLOGIQUES AFIN DE RESSENTIR PLUS DE JOIE**

Satisfaire ses besoins et penser à soi en premier est la clé afin de préserver une excellente santé psychologique. Être bien pour ensuite pouvoir aider les gens autour de soi, si on le désire. Remplir son vase et lorsqu'il débordera, les gens autour de soi pourront se servir, car nous rayonnerons de joie et de bien-être.

Il est plaisant aussi de maintenir des relations saines autour de soi. Faire le ménage dans l'entourage, la parenté et les amis. Choisir des amis qui ne dénigrent pas les personnes chères autour de nous.

Pour la parenté et la famille, nous ne sommes pas obligés de les aimer, mais, si nous désirons nous rapprocher d'eux, les complimenter peut aider.

Mais, il arrive parfois qu'on se détruise en continuant de fréquenter sa propre famille. Cela en vaut-il le coût? Car, préserver sa santé mentale est ce qui est de plus important afin d'être heureux et de ressentir la paix intérieure.

Trouver ses propres ressources en lisant des lectures appropriées, en ayant une personne à qui se confier, en osant demander l'aide d'un psychothérapeute si nécessaire, etc., sont des moyens pour apprendre à s'aimer et à se respecter.

Cesser de se battre contre soi-même.

Exemple : *avoir envie de pleurer*. Accepter son état aidera l'émotion à sortir et, ces moments difficiles passeront plus rapidement que de se dire : « *il ne faut pas que je pleure* », car dans ces cas, les pleurs reviennent et reviennent. Alors, prendre soin de son enfant intérieur, le dorloter et l'aimer dans ses faiblesses est un élément important afin de mieux gérer ses émotions et d'être heureux.

Apprivoiser ses peurs (avec l'aide d'un ami ou d'une personne ressource si nécessaire,) car elles sont des états de résistance à s'abandonner à ce qu'il y a de mieux en soi.

Pratiquer une certaine forme de spiritualité aide à retrouver la joie.

Par exemple : *méditer en se disant : paix ou je suis en paix, ou amour*, apporte le calme et la détente. Tout comme lorsqu'une personne prie : si elle est bien concentrée, il est impossible de penser à deux choses en même temps, et alors les pensées de tristesse ou autres ne s'infiltreront pas. C'est ainsi que la personne se sent bien et en paix.

Les pensées créent la joie ou toutes les autres émotions. Alors, pratiquer à se concentrer sur des pensées de bien-être, de paix, de calme et de bienfaisance aide à être plus heureux.

## **COMMENT FAIRE DESCENDRE LE POURCENTAGE DE STRESS AFIN D'ÊTRE PLUS HEUREUX :**

Écrire un ou deux événements avec lesquels vous vous en faites présentement et mettez-y un pourcentage de stress sur 100.

---

---

Écrire le pire événement qui pourrait vous arriver. Il correspond à 100 % de stress pour vous.

---

Pour moi, je crois que si je devenais paralysée; ne pouvant plus parler, ni voir, ni entendre et que je dépendrais entièrement des autres pour mon bien-être physique, je crois que ce serait le pire des événements qui pourrait m'arriver. Je ressentirais alors environ 95 à 100 % de stress. Pour une autre personne, perdre un enfant ou son conjoint peut être le pire des événements.

Maintenant, pensez à ces événements avec lesquels vous vous en faites, et qui selon vous sont très élevés en pourcentage de stress et comparez-les avec le pire événement qui pourrait vous arriver. Comment vous sentez-vous? Vous riez...

Est-ce que votre degré de stress a baissé? Sûrement. Maintenant que votre degré de stress a baissé; vous êtes plus calme, plus disposé à régler les situations avec lesquelles vous vous en faites, car vos pensées sont moins exagérées et moins dramatiques.

## QUESTIONS À SE POSER POUR FAIRE DIMINUER ET DISPARAÎTRE LA PEUR ET L'ANGOISSE

Lorsque vous vivez une situation qui vous occasionne du stress et vous empêche d'être bien émotionnellement, vous poser ces questions vous aidera à faire descendre le pourcentage de stress et à retrouver la sérénité.

Voici un exemple : *je perds ma sacoche.*

*Je me sens super nerveuse, alors pour me sentir mieux je me pose ces questions :*

- De quoi ai-je peur dans cette situation?

*J'ai peur qu'une personne utilise mes cartes de crédit.*

- Ce danger existe-t-il vraiment ou est-ce une exagération de ma part?

*Ça se peut qu'une personne utilise mes cartes de crédit et fasse de gros achats.*

- Quelles sont les possibilités que cela arrive?

*Je ne sais pas, mais il y a une possibilité puisque la personne a volé ma sacoche. Soit qu'elle voulait seulement voler l'argent ou bien elle désirait en plus utiliser mes cartes de crédit.*

- Si cela se produisait, que se passerait-il et que pourrais-je faire pour m'en sortir?

*Premièrement, je vais tout de suite faire arrêter mes cartes de crédit afin que rien ne se passe. Si la personne a déjà eu le temps*



*de les utiliser, je peux faire effectuer des recherches et il se peut que je n'aie rien à payer.*

Se poser ces questions fera diminuer votre angoisse, car vos pensées deviendront plus réalistes par rapport à la situation.

LA QUESTION LA PLUS IMPORTANTE À SE POSER LORS D'UN  
ÉVÉNEMENT DIFFICILE EST :

Le pire qui peut m'arriver dans cette situation  
est : \_\_\_\_\_

Dans l'exemple ci-haut mentionné, la plupart du temps, la personne n'a pas le temps d'utiliser les cartes, donc le pire qui peut arriver est d'avoir perdu le contenu de la sacoche.

Est-ce grave?

*Non, je peux vivre avec ce désagrément et continuer d'être heureux.*

## LES PEURS PHYSIQUES

Voici une autre occasion qui peut nuire à notre bonheur : la peur physique.

Les peurs physiques telles que la peur de prendre l'avion, la peur des chats, des chiens, des araignées, la peur de prendre l'ascenseur, etc. peuvent nuire à notre bien-être. Pour s'en débarrasser ou du moins pour pouvoir les atténuer grandement, il s'agit d'y faire face.

Si l'individu a trop peur et qu'il panique, il est préférable qu'il se fasse aider par une autre personne au début, afin d'appivoiser sa peur graduellement.

Exemple : *la peur de prendre un ascenseur.*

L'individu aidé de son ami se rend où il y a des ascenseurs.

La première fois; il se rend jusqu'à l'ascenseur et il regarde à l'intérieur.

La deuxième fois; dépendamment de son degré de peur, il peut entrer et sortir de l'ascenseur.

La troisième fois; il prend l'ascenseur pour un étage et, ensuite il descend à pied.

Il poursuit ainsi son apprentissage jusqu'à ce qu'il puisse prendre l'ascenseur seul et qu'il se sente bien.

Dépendamment de chaque personne, il se peut que ces étapes se fassent en une seule rencontre ou prennent plusieurs fois. L'important est de persévérer.

### **La visualisation peut aider :**

Si la personne a trop peur d'agir même en se faisant aider, elle peut faire de la visualisation tout en écoutant une musique apaisante. Dans cette visualisation, elle imagine les gestes qu'elle posera avec la personne qui l'aidera. Elle apprend à rester dans la réalité et à respirer plus profondément.

Elle fait de la visualisation chaque jour jusqu'à ce qu'elle se sente prête à agir.

Mais, il n'existe pas d'autre moyen que d'accomplir l'action qui nous fait peur pour que celle-ci diminue pour ensuite s'estomper complètement.

## **FAIRE UNE RÉTROSPECTION POUR AGIR AUTREMENT AFIN D'ÊTRE PLUS HEUREUX**

**Ces moyens sont utilisés fréquemment en psychothérapie afin d'aider les gens à retrouver le bonheur et la joie de vivre.**

- ♥ Vous dire : « *Qu'est-ce que je pourrais faire maintenant pour être plus heureux ou plus joyeux?* »  
Vous êtes le seul à pouvoir vous procurer de la joie. Alors, multipliez-en les occasions? Faites ce que ça vous tente maintenant. Vous en avez le droit.
  
- ♥ Afin d'être plus gai, lorsque vous vous sentez envahi par des d'émotions négatives, vous pouvez vous dire : « *à combien, sur une échelle de 10 se situe mon bonheur?* »  
Supposons qu'il soit à 3. Penser à ce que vous pourriez faire pour qu'il monte à 4 apporte un certain apaisement, au lieu d'essayer désespérément d'atteindre le 9 ou le 10 sur 10.
  
- ♥ Prendre une minute pour penser : s'il y avait une personne heureuse devant moi, que ferait-elle? Lorsque vous avez vu mentalement ce que fait une personne heureuse. Faites-le.  
Si c'est impossible d'effectuer ce que fait cette personne heureuse, parce que vous l'avez vu sur le bord de la mer par exemple, alors que vous habitez au Québec, visualisez-vous sur le bord de la mer et ressentez le plaisir que cela peut vous procurer. Pensez au vent doux et à la chaleur qui vous apaise, aux oiseaux qui chantent

merveilleusement bien et visualisez ainsi jusqu'à ce que vous vous sentiez envahit par le bien-être et la paix.

- ♥ Trouver des moyens réalistes et concrets pour être plus heureux avec ce que vous avez maintenant, en cessant de vous dire : « *si j'avais un nouvel emploi, un autre compagnon, une nouvelle maison ou un enfant en santé, je serais heureux* ».



*Photo : moi avec ma petite fille Océane, quel bonheur! 2007*

## LA CRÉATIVITÉ ET S'AMUSER

- Si vous planifiez vos journées par ordre de priorité, en équilibrant le travail et les loisirs, votre vie sera beaucoup moins monotone et par le fait même elle deviendra joyeuse.
- Si vous devenez plus spontané, demeurez ouvert aux surprises et créez de la nouveauté, vous deviendrez subitement heureux.
- Si vous avez une occupation créatrice et que vous vous dites : « *bienvenue à la vie qui s'exprime en moi et à l'expression artistique qui se développe en moi* » vous ressentirez le bonheur.
- Si vous faites semblant d'être heureux chaque jour en choisissant de voir les bons côtés des événements et d'apprécier les gens tels qu'ils sont, vous découvrirez ce que c'est que d'aimer.
- Si par exemple, vous passez le balai tous les jours, demandez-vous : « *Est-ce important ce que je fais?* » Si vous répondez, « *oui* », poser la même question à votre conjoint (e) et s'il répond « *non* », essayez doucement de changer vos pensées de dramatisation par des pensées plus réalistes. Doucement, vous y arriverez et il vous sera plus facile de laisser tomber certains travaux ou de les différer. WOW! Vous aurez plus de temps pour vous amuser, car il est important de mettre du temps pour faire ce qu'on aime. C'est ainsi qu'on trouve la vie plus facile et plus agréable.

- Si vous riez souvent, vous provoquerez des occasions pour rire davantage. Merveilleux, n'est-ce pas!

*Des chercheurs ont trouvé qu'il y a une corrélation très forte entre l'humeur des gens et le nombre d'activités plaisantes qu'ils s'accordent chaque jour*

Ayez du plaisir dans tout ce que vous faites et vous serez heureux. Vous pouvez trouver des moyens de rendre certaines tâches plus plaisantes (exemple : écouter de la musique lorsque vous faites le ménage). Une vie peu stimulante et peu animée en ce qui concerne le plaisir risque de conduire à une dévitalisation des centres du plaisir.

*La façon d'interpréter et de vivre les événements fait toute la différence entre être heureux ou malheureux.*

## CHAPITRE III

### LES BESOINS DU CORPS

Pour être heureux, il est primordial de reconnaître et d'accepter ses limites. Si vous tenez compte de vos besoins de détente et de récupération, vous serez au mieux de vos capacités. Mais, vous pouvez toutefois tenter graduellement de repousser vos limites en renforçant votre corps.

Écrire, comment vous prenez soin de vous :

---

---

---

Une saine alimentation, l'exercice et la relaxation procurent beaucoup d'énergie.

(Pour découvrir des trucs concernant les aliments et les exercices qui procurent de l'énergie, qui calment et aident à la bonne humeur, ainsi que pour découvrir les bienfaits de la relaxation, voici un **Ebook** : « ***J'ai plein d'énergie et je suis de bonne humeur*** » que j'ai écrit. Il est en vente dans le site Internet : [www.dianecharbonneau.com](http://www.dianecharbonneau.com)).

Vous y trouverez une foule de trucs pour redevenir en meilleure santé physique.



## **POUR RETROUVER LA JOIE : BOUGER DAVANTAGE**

La pratique progressive et régulière d'une activité qui nous amuse devient un tonique, car il fabrique de l'énergie en plus d'être un véritable **antidépresseur**.

Après une quinzaine de minutes d'exercices cardiovasculaires, les endorphines qui sont les hormones du plaisir, sont sécrétées, voilà ce qui procure la bonne humeur.

(Pour connaître les bienfaits de l'exercice, ceux qui aident à la fabrication de l'énergie, ceux qui calment, pour avoir une alimentation qui calme et qui procure de l'énergie, et., voici le **Ebook : « J'ai plein d'énergie et je suis de bonne humeur »** en vente dans le site

Internet : [www.dianecharbonneau.com](http://www.dianecharbonneau.com))

## LA RELAXATION

- La relaxation permet de récupérer rapidement physiquement.
- Elle améliore l'humeur.
- Elle procure une meilleure concentration.
- Elle augmente la productivité et la créativité.
- Elle réduit le risque d'erreur.
- Elle procure plus de patience.
- Elle aide à la gestion plus efficace des stress quotidiens.
- Elle procure une sensation de bien-être immédiat.
- Elle permet une distanciation par rapport aux événements.
- La personne est moins fatiguée alors elle peut passer plus de temps avec le partenaire et ainsi améliorer sa vie sexuelle.

Voilà les bienfaits de pratiquer la relaxation chaque jour entre 10 et 20 minutes.

*Une détente quotidienne aide à garder davantage  
son calme en état de stress intense  
tout en aidant à devenir plus heureux.*

## **RELAXATION AU TRAVAIL**

Afin de conserver votre bonheur et votre énergie, vous pouvez effectuer une courte détente au travail, elle vous régénérera.

Prenez deux à trois minutes pour vous détendre.

### **RESPIRATION ABDOMINALE**

*En inspirant, gonflez votre ventre lentement et en expirant dégonflez votre ventre doucement et longuement.*

Assoyez-vous droit, les jambes décroisées et imaginez-vous pour quelques instants dans un endroit calme (exemples : *une plage, une montagne, dans l'eau*).

Sentez la bonne posture de la colonne vertébrale et en respirant lentement et profondément, ressentez la détente et l'équilibre qui arrivent dans votre corps.

Retrouvez cette sensation de stabilité tout en devenant de plus en plus équilibré.

*S'évader dans les moments difficiles,  
déclenche des sensations de calme et de bien-être.*

*Le chemin le plus rapide pour être en harmonie est d'agir selon vos désirs et selon vos émotions sans vous soucier de ce que les autres vont penser.*

## **AIMEZ-VOUS VOTRE TRAVAIL?**

Si vous n'aimez pas votre travail, c'est que vous n'avez pas le talent pour faire ce travail. Occupez-vous de vous, de vos talents, allez vers ce que vous aimez, la vie vous semblera plus facile.

Il est important d'être en harmonie avec son travail, de se sentir bien dans ce que l'on fait. Votre mission de vie est d'être bien dans ce que vous pensez et ce que vous vivez.

Nous possédons tous une force unique, alors allez vers cette force qui vous conduira au bonheur dans votre travail.

Mais, si vous n'aimez pas particulièrement votre travail, apprenez à l'apprécier, à l'aimer et faites une activité que vous aimez durant votre semaine pour vous aider à apprécier la vie.

## L'OMÉGA 3 ET LA BONNE HUMEUR

- L'oméga 3 protège contre les maladies du cœur en réduisant le mauvais cholestérol.
- Il aide également à réduire l'inflammation.
- Il aide à la concentration.
- Il aide à prévenir la dépression. Donc, il collabore à **la meilleure humeur.**

Recommandé : 1.1 g par jour pour les femmes et 1.6g pour les hommes en mangeant SURTOUT 2 portions de poissons gras (mentionnés plus bas) par semaine.

## SOURCES D'OMÉGA 3

- 100 g (1 canne) de sardines 3.3g
- 100 g de hareng ou de maquereau 2.5g
- 100 g de thon (1 canne = 120 g à 150 g),  
de saumon chinook 1.5g
- Truite arc-en-ciel 1g
- 100 g de crevette, de crabe, 2 œufs oméga 3,  
15ml de noix de Grenoble, tofu, fève de soya 0.4 g
- (15 ml) huile de canola 1.3 g
- (15 ml) huile de noix 1.4 g
- (1c. à soupe) 15ml. d'huile de lin 7.5g
- 30 ml de noix de Grenoble fraiche 1.1g
- 15ml de graines de lin 1.9g

En moins grande quantité : les légumes verts  
et les algues marines.

## CHAPITRE IV

### QUELQUES HABITUDES DE VIE POUR RETROUVER LE BONHEUR :

- Au réveil : prendre de grandes respirations profondes, s'étirer et sourire. Trouver un plaisir à faire en vous levant afin de vous motiver (exemple : *lecture, mots croisés, lire votre courrier électronique*).
- Avoir des projets enthousiasmants.
- Durant la journée, maintenir une certaine souplesse des mouvements : effectuer quelques exercices et penser à respirer profondément.
- Profiter d'une détente par jour.
- L'hiver, allez dehors. Allumer régulièrement les lumières s'il n'y a pas de soleil, car nous avons besoin de lumière.
- Les personnes à la maison manquent de stimulation et font souvent des gestes répétitifs qui peuvent les amener plus facilement à la dépression et (ou) à certains problèmes physiques. Alors, trouver des plaisirs quotidiens qui rendent la vie plus agréable. Écouter en dedans de soi, pour savoir ce que l'on aime faire pour ressentir plus de joie.
- Suivre son rythme personnel le plus possible.

- Écrire comment se passerait pour moi une journée équilibrée et idéale :

---

---

---

---

---

- Comment cette journée idéale pourrait être réalisable pour moi?

---

---

---

---

---

- Apprendre à dire et à recevoir des « *non* » signifie que l'on est conscient de nos capacités ainsi que de nos désirs.

(Pour apprendre une foule de trucs sur la communication : mieux s'affirmer, dire non, faire des demandes, régler des conflits, etc. référez-vous au **Ebook** : « ***Bien communiquer rend la vie plus facile*** » en vente dans le site Internet : [www.dianecharbonneau.com](http://www.dianecharbonneau.com))

- Enlever les exigences envers soi-même et les autres donne une vie plus reposante.

(Pour connaître beaucoup de moyens pour mieux gérer votre stress afin de devenir plus calme et serein face à la vie, voici le **Ebook** :



« **Le stress et l'épuisement professionnel** » en vente dans le site Internet : [www.dianecharbonneau.com](http://www.dianecharbonneau.com))

- Avoir une alimentation équilibrée comprenant des aliments qui aident à calmer.

(Pour découvrir une alimentation saine qui calme et d'autres aliments qui procurent de l'énergie ainsi que la bonne humeur, pour connaître les exercices qui aide à procurer de l'énergie et qui calment le système nerveux, et pour revoir les bienfaits de la relaxation, voici le **Ebook: « J'ai plein d'énergie et je suis de bonne humeur »** en vente dans le site Internet : [www.dianecharbonneau.com](http://www.dianecharbonneau.com))

*Apprendre à mieux gérer votre stress  
vous donne du pouvoir sur vous; votre santé s'améliore  
et la vie vous semble beaucoup plus agréable.*

## D'AUTRES FAÇONS POUR ÊTRE PLUS HEUREUX

- En kinésiologie : vous frapper le thymus (la poitrine), en sens inverse des aiguilles d'une montre en vous disant : « *je suis courageux, confiant, plein d'espoir, plein d'énergie et j'exprime ma gratitude* ». Ces phrases rééquilibrent les émotions, donnent la volonté de bien aller et enlèvent la haine, la colère et l'envie.
- À quatre doigts sous le nombril se situe l'intestin grêle. À cet endroit, il y a un méridien concernant la joie. Lorsqu'il est déséquilibré; c'est-à-dire lorsque vous vous sentez triste, vous pouvez vous répéter la phrase suivante, tout en plaçant un doigt sur l'endroit : « *je suis rempli de joie et je suis joyeux dans... telle situation* » tout en trouvant des solutions pour enlever la tristesse qui vous habite lorsque vous pensez à la situation qui vous attriste. Ce méridien restera équilibré si vous conservez des pensées de joie.
- Mettre un élastique autour du poignet. Le tirer lorsque vos pensées sont déplaisantes vous aidera à surveiller davantage vos pensées.
- Vous regarder dans un miroir chaque jour en vous disant : « *je m'aime* ». Répétez cette phrase jusqu'à ce que vous le sentiez et le croyiez. Devenir votre meilleur ami pour pouvoir ensuite, plus facilement vous faire de nouveaux amis.
- Enlever ce que vous n'aimez pas dans votre environnement afin que ce soit plus plaisant à regarder.  
(Exemples : *enlever des bibelots ou des photos qui vous rappellent de mauvais souvenirs*). Ranger les armoires et les penderies afin

de ressentir le bien-être des choses bien faites. Regarder des images de joie. Elles permettent d'intégrer de nouvelles pensées qui contribuent à transformer certains états d'âme en paysages baignés de lumière et en pensées réconfortantes.

- Vous faire de petits plaisirs ou vous récompenser, surtout lorsque vous avez le cafard. (Exemples : *Lire ou prendre un bain à une heure inhabituelle*).

*N'attendez pas que les autres vous fassent plaisir.*

*Vous êtes capable de confectionner votre*

*propre bonheur*

*et, vous en avez encore plus besoin*

*durant les moments de détresse.*

*(Juste avant ces menstruations, souvent la femme va se sentir un peu déprimée, il est important qu'elle se fasse plaisir et qu'elle se reconforte par de petites attentions.)*

## **VOICI UN EXEMPLE D'UNE PERSONNE ÉQUILIBRÉE :**

Cette personne a fait un certain cheminement, s'est questionnée et elle a revu ses priorités :

- ♥ Plus je reçois de demandes, plus je respire profondément afin de me calmer.
- ♥ Je m'épanouis dans mon travail et j'y trouve un équilibre.
- ♥ Je me débarrasse de la croyance que « l'on m'aime pour ce que je fais. »
- ♥ J'apprends à dire « *non* » avec tact et je me dis que j'en ai le droit afin de me sentir plus épanoui et calme. (Pour apprendre à mieux communiquer, être capable de dire « *non* » sans se sentir coupable, s'affirmer et faire des demandes, etc., le **Ebook : « *Bien communiquer rend la vie plus facile* »** en vente dans le site Internet : [www.dianecharbonneau.com](http://www.dianecharbonneau.com))
- ♥ Je place des copies de ma liste de petits plaisirs à plusieurs endroits au travail et à la maison et je m'en sers régulièrement.
- ♥ Je demande de l'aide au besoin et je me permets de travailler un nombre d'heures raisonnables.
- ♥ J'équilibre mon temps entre mon travail, ma vie amoureuse et familiale ainsi que mes loisirs.

- ♥ Je garde mon espace de travail propre, ordonné et bien organisé afin que je m’y retrouve facilement.
  
- ♥ Je choisis une activité plaisante à effectuer à toutes les semaines afin de multiplier mes occasions de plaisir.  
Exemples : *jouer aux quilles, faire partie d’une chorale, suivre des cours de peinture.*
  
- ♥ Je m’inscris à un centre de conditionnement physique ou à un cours de danse aérobic et ces périodes deviennent intouchables, car ma santé passe avant tout.

## **LA FAÇON LA PLUS DIFFICILE MAIS, LA PLUS EFFICACE POUR RETROUVER LE BONHEUR**

Certains pensent que le bonheur n'est pas pour eux. Pour retrouver le bonheur, nous avons seulement à écouter ce qui se passe en dedans de nous et à transformer nos pensées négatives en pensées plus plaisantes. C'est facile n'est-ce pas!

Mais, comment fait-on pour changer nos pensées me direz-vous? Volontairement, vous pouvez par exemple penser à autre chose, si c'est trop difficile, levez-vous et faites quelque chose, vos pensées changeront d'elles-mêmes en vous concentrant sur ce que vous faites.

Si vous ne savez pas ce que vous pensez, référez-vous à ce que vous ressentez. Si vous vous sentez bien, vos pensées sont positives, si vous vous sentez mal, il y a certaines pensées à changer afin que vous soyez plus heureux.

Prenons un exemple: *"vous pensez que votre vie est sans intérêt, que vous n'aimez pas votre travail mais, que vous êtes obligé de continuer à travailler afin de payer les factures, etc."*

Même si votre travail n'est pas particulièrement agréable, il est possible de ressentir de la joie en travaillant.

Arrêtez-vous et permettez-vous de ressentir un bien-être intérieur, prenez-y plaisir et croyez que vous pouvez être vraiment heureux. Si c'est difficile, faites semblant d'être heureux le plus souvent possible.

Les comédiens font semblant et finissent par croire qu'ils sont vraiment le personnage qu'ils incarnent. Pourquoi pas vous!

Il y a aussi les occasions de joie que la vie nous amène. Il est facile le printemps de regarder la nature et de se dire que la vie est merveilleuse, car tout ce qu'elle nous apporte est rempli de mystère. Tout se met à pousser; quelques plantes doublent presque de grosseur en quelques jours seulement. C'est époustouflant. Le temps se réchauffe et nous commençons à profiter des joies des sports extérieurs d'été : la bicyclette, le golf, la natation, etc. Mes deux sports préférés sont le golf et la natation. J'en profite au maximum.

Multiplier des occasions de joie apporte aussi beaucoup de bien-être. Comme je dis souvent aux personnes qui viennent en psychothérapie : "*laissez tomber les « il faut » et faites ce que vous avez envie de faire et votre vie se transformera.*" Mais, pour y arriver, vous aurez à vous débarrasser de votre culpabilité. Vous n'êtes pas obligé d'en faire autant et de vous oublier par manque de temps ou parce que vous êtes trop fatigué...

Je reçois le bulletin électronique de Carole Miville (Site Internet : <http://www.carolemiville.com/>) et la semaine dernière, il y avait une blague qui résume bien ce que je viens de vous écrire. Je l'ai tellement ri que je veux la partager avec vous :

*« Les tâches ménagères étaient celles de la femme, mais un soir, Jocelyne arrive du travail pour trouver les enfants lavés, une brassée de lessive dans la laveuse et l'autre dans la sécheuse. Le souper était sur la cuisinière et la table mise. Elle en fut très étonnée. La raison en était que Gilbert avait lu un article qui mentionnait que les femmes qui travaillent à temps plein et qui doivent faire toutes les tâches*

*ménagères étaient trop fatiguées pour faire l'amour. La soirée se passa bien et le lendemain, Jocelyne en fit part à ses compagnes de travail. Nous avons eu un très bon souper. Gilbert a même nettoyé. Il a aidé les enfants pour leurs devoirs, plié les vêtements et les a même rangés. J'ai eu une soirée formidable." Mais que s'est-il passé après? " « Oh, c'est parfait aussi. Gilbert était trop fatigué... »*

Alors, n'attendez pas de ne plus avoir d'énergie pour vous faire plaisir : prendre un bain, vous faire griller quelques minutes, respirer les parfums du printemps (le muguet, le lilas, le pin, etc.) En faisant quelques minutes de bicyclette, vous sentirez le parfum du lilas quelque part. Prendre une marche en famille, lire quelques pages d'un roman, vous faire masser, etc.

Il y a une corrélation très grande entre l'humeur d'une personne et le nombre d'activités plaisantes qu'elle s'accorde durant la journée. Alors, amusez-vous dans tout ce que vous faites, surveillez vos pensées et arrêtez-vous pour ressentir le bonheur le plus souvent possible, il est à l'intérieur de vous.

Pratiquez-vous à passer une agréable journée aujourd'hui, demain, après-demain et ainsi de suite.



## **QUELQUES PENSÉES RÉALISTES À METTRE EN PRATIQUE ET À LIRE RÉGULIÈREMENT POUR RETROUVER LE BONHEUR**

- J'ai l'énergie et la capacité de transformer ma vie.
- Je m'offre mon amitié et je n'attends pas de perdre du poids, d'avoir un nouvel emploi ou d'avoir un nouvel ami pour m'aimer.
- Je vis le présent pour profiter vraiment de la vie et être heureux.
- Je développe mes talents et je cultive la beauté autour de moi et en moi; cela m'amène la joie de vivre.
- Je m'habitue au bonheur.
- Je deviens maître de ma vie au lieu d'en être une victime.
- Je me reprogramme au bonheur : je remplace la haine et la colère par l'amour et le pardon, et la tristesse par la joie.
- Je cesse de me priver de plaisir et je vais le chercher sans l'attendre des autres.

## BIBLIOGRAPHIE

### Références :

Dr François L'espérance, Dépression et maladies cardiaques, les Oméga 3 à la rescousse, CHUM avril 2005

Lucas, Michel M, Sc, Dt.p épidémiologiste/nutritionniste, Chaire de l'université Laval pour l'avancement d'une approche intégrée en santé, SFA-CHUQ, 2005, Passeport santé juillet 2005

### Livres :

Morin, Lise, Le jardin du cœur	2002
Rainville, Claudia, Vivre en harmonie avec soi et les autres	1990
Millan, Dan, Chaque jour l'illumination	1998
Gray, John, Comment obtenir ce que nous désirons	2000
Bernier, Diane, La crise du burnout	1994
Mackoff, Barbara Comment décrocher	1990
Bensaid, Catherine, Aime-toi, la vie t'aimera	1992
Wilson, Paul, Le grand livre du calme au travail	1997
Dexter R. Yager Sr. Ne laissez personne détruire vos rêves	1993
Carlson, Richard et Christine, Ne vous noyez pas dans un verre d'eau	1999
Pépin, Richard, Bien-être et productivité au travail	1999
Edmond, Abel P. Travailler sans y laisser sa peau	2003
Low, Dan L'art du self combat, maximiser votre potentiel	2002

Thibodeau, Richard, Votre vie : reflet de vos croyances Site Internet : <a href="http://croyancesdebase.com">http://croyancesdebase.com</a>	2000
Auger, Lucien, 21 jours pour apprendre à gérer votre stress	1995
Auger, Lucien, 21 jours pour apprendre à apaiser votre anxiété	1994
Auger, Lucien, La démarche émotive-rationnelle	1986
Auger, Lucien, Vaincre ses peurs	1977
Langevin, Hogue Lise, Communiquer : un art qui s'apprend	1986
Courtois, Marcel, Comprendre et gérer ses émotions	1994
Pelletant, Monique, La fatigue enfin vaincue	2002
Shatki, Gawain, Techniques de visualisation créatrice	1991
Bergeron, Léonard, Goûter au bonheur c'est facile	1988
Swett Marden, Orison, La joie de vivre	1985
Servan-Schreiber, David, Guérir	2003
Dr. David D. Burn, Être bien dans sa peau	
Morgan, Michèle, Goûter au bonheur, c'est facile	
Leboeuf, Jean-Guy, Je choisis ma vie	
Suzanne Piuze, Le bonheur enfin...	
Forin, Louis-N. Les 33 leçons du bonheur	
Schuller, Robert H. S'aimer soi-même	
Peale, Normand Vincent, Vivez pleinement votre vie	
Bach, Richard, Jonathan Livingston le goéland	

Guwain Shakti, King Laurel, Vivez dans la lumière

Scovel Shinn, Florence, Le jeu de la vie et comment la jouer

Scovell Shinn, Florence, Votre parole est une baguette magique

Guyan Shakti, Techniques de visualisation créatrice

Michèle Morgan, Les clés du bonheur

Caysse-Biscarat, Renée, Rencontre au centre de soi-même

Diane Charbonneau est conférencière,  
formatrice, psychothérapeute et auteure.

Lorsqu'une personne est dans le creux de la vague, elle se dit qu'elle ne s'en sortira jamais, mais peu de temps après avoir commencé à consulter en psychothérapie et qu'elle commence à retrouver son énergie, elle voit que la vie est belle et qu'elle pourra retrouver sa joie de vivre. Merveilleux n'est-ce pas!

**Pourquoi une personne consulte en psychothérapie, alors qu'elle peut se débrouiller seule et quand savoir qu'on en a vraiment besoin.** Si vous avez un ou des problèmes non résolus depuis un certain temps et si vous vous sentez souvent triste, ou en colère ou anxieux et que vous n'arrivez plus à être heureux, c'est le bon moment de consulter, car si vous attendez que le problème s'aggrave, vous pouvez devenir en dépression plus profonde, ce qui nécessite souvent une médication et une psychothérapie plus longue et souvent la personne se retrouve en arrêt de travail. J'ai souvent reçu des personnes dans cet état et il arrive parfois que ces personnes ne puissent plus travailler ou peuvent seulement retourner travailler quelques jours par semaines et ces personnes demeurent souvent fragiles et sont facilement fatiguées ou/et anxieuses. Pourquoi attendre d'être ainsi pour décider de vous prendre par la main et de vous aimer assez pour aller chercher de l'aide.

Nous faisons réparer notre voiture lorsqu'elle est endommagée ou qu'elle fonctionne mal et nous ne portons souvent pas attention aux signes de notre corps (il est notre véhicule) qui nous répond par des maux physiques reliés au stress, des tensions dans le cou, des maux

de tête, de la fatigue, une nervosité qui s'installe et qui augmente, ne plus avoir le goût de voir personne, etc. Ce sont quelques signes d'un début de mal-être.

**Combien de temps cela prend-il pour être guéri?** Le temps est différent pour chacun. Pour une personne, une seule rencontre peut suffire et pour une autre cela peut prendre quelques mois.

**Cela dépend de quoi?** Si une personne consulte parce qu'elle a un problème facile à résoudre cela prend moins de temps que si une personne est épuisée ou ressent des émotions difficiles comme de la tristesse, de la colère ou de l'anxiété depuis longtemps.

**Comment ça fonctionne?** Je vous reçois dans une atmosphère de détente et de respect tout en étant très à l'écoute afin de cerner rapidement vos problèmes.

**Je travaille aussi maintenant avec les principes du livre "LE SECRET" afin de vous aider à réaliser vos désirs plus rapidement tout en demeurant réaliste.**

La personne me parle de ce qui la préoccupe et nous regardons ensemble les possibilités de ce qu'elle pourrait faire pour se sentir mieux. Dès la première rencontre, la personne peut effectuer des changements si elle le désire.

J'œuvre en bureau privé en tant que psychothérapeute depuis plusieurs années avec **au-delà de 5,000 psychothérapies** d'effectuées auprès d'une clientèle diversifiée et abordant tous les problèmes émotionnels et psychologiques.

**Pour quelles raisons une personne consulte?** Comme je suis spécialisée sur la gestion du stress, il m'arrive fréquemment de recevoir des gens en épuisement professionnel ou ayant des problèmes de santé reliés au stress. Ensuite, il y a tous les autres problèmes émotionnels, comme une dépression, un manque de confiance, un deuil, des idées suicidaires, des déceptions amoureuses, une séparation, des crises de paniques, de la toxicomanie, etc.

La plupart du temps, je reçois des adultes en psychothérapie.

**Psychothérapie par téléphone ou par Internet :**

Pour les personnes qui ne peuvent ou ne veulent se déplacer ou qui demeurent loin, vous pouvez prendre un rendez-vous téléphonique ou par internet.

Il est possible de faire de la psychothérapie en direct par internet, avec contact audio seulement ou audio-visuel. Pour l'audio, cela vous prend un micro et pour l'audio-visuel vous avez besoin d'une caméra web ordinaire. Ces équipements sont peu coûteux et peuvent vous servir régulièrement par la suite. Les psychothérapies effectuées de cette manière sont très efficaces et procurent d'excellents résultats.

Si vous désirez recevoir des renseignements supplémentaires, communiquez à nos bureaux et c'est avec grand plaisir que je répondrai à toutes vos interrogations.

## **Association:**

Corporation des Praticiens en Médecines Douces du Québec

**Remets des reçus d'assurances** en Naturopathie ou comme Psychothérapeute.

## **ATELIERS DE FORMATION :**

J'anime des ateliers afin d'aider les gens à devenir en meilleure santé psychologique et physique et afin qu'ils puissent réaliser leurs rêves plus facilement.

Vérifier régulièrement dans le site Internet pour savoir quels ateliers sont offerts durant l'année : [www.dianecharbonneau.com](http://www.dianecharbonneau.com)

## **POUR LES ENTREPRISES :**

J'aide les travailleurs à devenir plus heureux, plus motivés, plus performants, à mieux gérer leur stress et leur temps et à éviter l'épuisement professionnel par des services de conférences et d'ateliers de formation en entreprise. Je suis spécialisée en gestion du stress et en épuisement professionnel.



**VOUS POUVEZ VOIR UN RÉSUMÉ DES LIVRES ET DES EBOOKS  
DANS LE SITE INTERNET : [www.dianecharbonneau.com](http://www.dianecharbonneau.com)**

**LIVRES:**

« *Joies et plaisirs au travail depuis que je gère mieux mon stress* » 2004, révisé, 2007

« *Être plus heureux et cesser de s'en faire* », 2007

**EBOOKS INTÉRESSANTS** écrits par Diane Charbonneau :

« *J'ai plein d'énergie et je suis de bonne humeur* » 2008

« *Le stress et l'épuisement professionnel* » 2008

« *Pour retrouver le bonheur* » 2008

« *Bien communiquer rend la vie plus facile* » 2008

« *Ce qui n'est pas écrit dans le livre (Le Secret)* » 2008

**LES LIVRES ET LES EBOOKS SONT EN VENTE EN TOUTE  
SÉCURITÉ DANS LE SITE INTERNET :**

**[www.dianecharbonneau.com](http://www.dianecharbonneau.com)**

**Pour toutes informations concernant les conférences,  
les ateliers de formation ou la psychothérapie :**

Diane Charbonneau *conférencière, formatrice,  
psychothérapeute et auteure*

Téléphone : 450. 623.7790 ou 514. 386.9717

**Site internet : [www.dianearbonneau.com](http://www.dianearbonneau.com)**

**Courriel : [info@dianearbonneau.com](mailto:info@dianearbonneau.com)**