

Raphaël Balaÿ

**J'ai décidé d'être
heureux !**

Et vous ?

A Mattis, Marine et Malo, mes enfants,
pour qu'ils se créent une vie heureuse.

Sommaire

Préambule

Mieux comprendre qui je suis	8
Comment lire ce livre	10
Préface de David Baverez	11

Introduction

Le bonheur c'est...	13
La logique du bonheur	17

Chapitre I - ETRE

Introduction	20
La raison d'être, la mission	21
Les valeurs	34
Les 5 sens vecteurs de nos émotions	39
Les émotions le carburant d'une vie heureuse	47
Les émotions à éviter pour être heureux	50

Chapitre II – SE LIBERER

Introduction	58
Comment libérer les 4 hormones du bon- heur ?	59
Libérer son Rêve, son but	66
Objectif de résultat versus objectif de moyen	71
De l'objectif à la décision	76
Se libérer de la comparaison	81
Se libérer de nos peurs	84
Se libérer de nos présupposés	89
Libérer sa communication	94
Et si la vie n'était qu'un jeu ?	97

Libérer ses intuitions pour se créer des opportunités	105
Le story telling de sa vie	110

Chapitre III – AIMER

Introduction	118
L'estime de soi passe par l'amour inconditionnel	120
Que nous disent les scientifiques sur le bonheur ?	124
Aimer c'est nettoyer nos relations familiales, amicales et professionnelles	126
Aimer c'est pardonner	139
Aimer c'est accepter	142
Aimer c'est regarder le bon côté	145
Le bonheur dans une équation	148
Faut-il avoir un dieu ?	156

Conclusion

Conclusion	161
Remerciements	168

Mieux comprendre

L'Ikigai	29
La PNL	42
Les hormones du bonheur	64
Les accords toltèques	91
La Communication Non Violente	132
Les 5 langages de l'amour	152

Préambule

Mieux comprendre qui je suis

Je m'appelle Raphaël Balaÿ, j'ai 52 ans et j'ai souhaité prendre un peu de recul sur mon parcours et faire partager dans cet ouvrage la posture de vie que j'ai choisie et qui tous les jours m'épanouit.

Je ne garde pas un très bon souvenir de ma vie intérieure durant mon enfance et mon adolescence, complexé par ma dyslexie et les difficultés scolaires engendrées par celle-ci.

Dans un monde de comparaison, où je ne me sentais pas à la hauteur, chaque défaite ou échec se finissait régulièrement par des excès de colère.

J'ai entrepris à 25 ans un virage dans ma vie, ne plus subir et lutter contre les autres mais devenir acteur de mon changement pour vivre une aventure incroyable, une sorte de voyage intérieur vers l'épanouissement. Je suis curieux, passionné et j'ai toujours soif d'apprendre et de grandir. J'ai donc goûté à presque toutes les techniques de développement personnel qui existent : je suis passé par l'analyse transactionnelle, la sophrologie, le reiki, l'hypnose, l'autohypnose, puis j'ai choisi d'approfondir et de devenir un expert en PNL (Programmation Neuro-Linguistique), en EFT (Emotional Freedom Techniques), en MBTI® (Myers Briggs Type Indicator) et en techniques d'intelligence collec-

tive. Durant mon parcours, j'ai toujours été attentif à appliquer sur moi les techniques que je pouvais enseigner. Je me suis formé et je continue de me former auprès des plus grands experts mondiaux de la PNL (Robert Dilts, Antony Robbins, David Godon). Je considère ma vie comme une évolution, une mutation vers la sagesse intérieure. Ce chemin est passionnant et me remplit de bonheur. J'aime rencontrer, aller à la découverte de l'autre, le comprendre en profondeur, son histoire, ses ambitions, ses motivations, ses joies...

En 2005, je crée M Evolution, société dont la mission est *d'Agir pour libérer les Hommes et les Organisations*. Je suis depuis 25 ans consultant formateur en communication et management. J'ai la conviction qu'un Homme heureux au travail, est un Homme qui devient productif et innovant. Ainsi, j'accompagne les dirigeants, les équipes, les managers vers un modèle de management plus ouvert, plus communicant, plus vertueux, plus transparent. Un modèle basé sur la confiance, le feed-back et l'intelligence collective. J'aime à penser que mon action favorise le développement économique de notre société et c'est dans ce même esprit que je suis engagé dans plusieurs associations : Réseau entreprendre, IFAG Alumni, OGEC...

Comment lire ce livre ?

Ce livre est un manifeste sur le bonheur. Vous y trouverez : des astuces pratiques et faciles à mettre en œuvre ; des exercices de développement personnel si le cœur vous en dit ; des passages en italique et entre guillemets plus poétiques propices à l'évocation et au voyage intérieur ; du story telling de mes expériences et réflexions sur la vie. En bref, plusieurs moyens de cheminer, de vous inspirer, de vous réinventer sur la route du bonheur.

Je vous propose 3 types de lectures possibles selon votre objectif :

- Niveau 1 : vous pouvez parcourir le livre comme un roman, et prendre au gré de votre lecture ce qui vous permettra d'être acteur de votre bonheur
- Niveau 2 : vous pouvez prendre un cahier à chaque fois que vous lisez et vous arrêter quand vous sentirez le besoin d'aller plus loin. Vous deviendrez ici un intra-preneur de votre vie et de votre bonheur.
- Niveau 3 : vous pouvez faire l'ensemble des exercices et réflexions qui sont proposés et ainsi redessiner les contours de votre vie pour devenir l'acteur principal du rôle de votre vie, pour une vie pleinement heureuse.

Préface

La quête du bonheur est aussi ancienne que l'histoire de l'Homme. S'il est commun d'affirmer que le bonheur ne tient qu'à un fil, le nôtre aujourd'hui devra-t-il son salut à un pangolin chinois ?

Cet animal, jusqu'alors largement méconnu, a eu le bon goût de nous offrir récemment la denrée la plus rare dont nous rêvions depuis toujours : le temps, enfin protégé des sprints de notre marathon quotidien, pour réfléchir à la vie que nous voulions mener.

Si bon nombre d'entre nous ont pu ressentir le besoin de se réinventer, nous ont manqué à la fois une grille de lecture et une méthodologie d'action. C'est là le principal apport de la réflexion de Raphaël Balaïy : une approche qui a l'énorme avantage de combiner d'abord authenticité, car l'auteur a fondé ses propos sur son propre vécu personnel ; ensuite, ouverture, car les ingrédients de la recette pour chacun d'entre nous se trouveront en « open source » en nous-même ; enfin, « empowerment » (responsabilisation), car, bien loin d'une idéologie rigide, la démarche proposée s'assure que chaque lecteur ou lectrice soit responsable d'adapter son chemin évolutif à son propre rythme, en fonction de ses circonstances personnelles.

Des découvertes tout au long du parcours découlera une dynamique originale, qu'appelle cruellement

notre société dans un monde post-COVID: cette nouvelle énergie « renouvelable » remplacera le verbe « avoir » de nos placards remplis lors de la dernière décennie par le verbe « ETRE » des années futures. C'est, de manière paradoxale, par la privation pendant deux mois de nos libertés de mouvement, que nous avons ressenti le besoin de « SE LIBERER » intérieurement de toutes les contraintes que nous nous étions imposées, généralement de manière artificielle. Enfin, c'est en partageant pleinement la vie des êtres qui nous sont les plus chers – notre famille –, tout en ressentant l'absence de nos amis les plus proches, que nous avons redécouvert le véritable sens d' «AIMER ».

Le moment n'a donc jamais été aussi propice pour troquer les soins du corps de la décennie précédente pour les soins de la tête, véritables sources du bonheur. Car l'enjeu est de taille: il s'agit de bien intégrer que désormais seule cette nouvelle « Wealthness » (richesse) sera la source de notre future « Wellness » (bien-être).

En vous souhaitant le parcours le plus joyeux possible !

David Baverez, Hong Kong.

Introduction

Le bonheur c'est...

Le bonheur c'est avoir conscience de l'émotion présente, l'accueillir et tout simplement en jouir. C'est un sentiment de paix intérieure, une joie grandissante et qui provoque chez certains de l'enthousiasme, l'envie d'avancer, de transmettre, de rayonner et pour d'autres une paix intérieure, une sérénité, de la confiance en soi. Le fait d'être tout simplement heureux, d'exister.

C'est un sentiment intérieur dont chacun est acteur. Pour ma part, je fais souvent l'expérience du bonheur lorsque je découvre ou j'apprends quelque chose de nouveau. Je peux alors décrire le bonheur comme une étincelle intérieure, ce pétilllement de vie lorsque jaillit en moi la « nouveauté », cette surprise magique qu'est la découverte. Vivre et avoir conscience de vivre. N'est-ce pas sublime ?

Le bonheur est partout, il est présent dans chacune de mes émotions. Je me souviens du parfum délicat d'une rose dans mon jardin, du toucher merveilleux d'une caresse prodiguée par mon épouse, d'une musique entraînante un soir d'été qui me donne envie de danser, de la fraîcheur d'un mojito sur mes lèvres, de la paix intérieure qui m'habite devant un coucher de soleil au milieu de l'Atlantique, de l'excitation intérieure après avoir réussi une conférence, de la confiance que je ressens en songeant à

de mon avenir, de la joie d'une retrouvaille après une longue séparation, de la sagesse intérieure qui m'habite après une belle journée de marche.

Le bonheur se suffit d'un rien, il n'a besoin de rien, il est là, présent, il nous remplit, il nous réchauffe. Le bonheur est précieux et pourtant il n'est pas matériel. Il est dans l'ÊTRE et surement pas dans l'AVOIR.

Le bonheur, je l'aime ! Je le cultive, en cultivant mon ÊTRE. C'est à la fois une quête mais il ne se trouve pas à l'extérieur, ni autour de moi. Il est présent dans la conscience de mon âme, dans mon être intérieur, dans le SENS que je donne à la vie.

Le bonheur est furtif, il est souvent éphémère, il n'a pas toujours le même goût, la même saveur, il va et vient... « Le bonheur est un état d'esprit, il s'agit de la façon dont vous regardez les choses » disait Walt Disney. Le bonheur est d'autant plus intense lorsqu'il apparaît après une période difficile, à ce moment il soulage, il libère. Le bonheur est enivrant !

J'ai décidé d'être acteur de ma vie. Acteur pour moi veut dire que je ne crois pas au hasard de la vie. J'ai la croyance que je tire les ficelles et particulièrement celles du bonheur. Je suis acteur de mes émotions, qu'elles soient positives ou négatives. J'ai appris à me libérer des émotions négatives à développer les positives. Quelle joie d'être acteur de ses émotions ! C'est comme être le chef d'orchestre de sa vie. La vie est belle ! Elle mérite d'être célébrée.

Aujourd'hui vendredi 20 mars 2020, il est 17h13, je suis heureux de vivre et pour cela je suis rempli de gratitude. ””

Nous vivons un véritable paradoxe. Nous avons amélioré nos conditions de vie matérielles mais le bonheur n'a pas augmenté pour autant. Nous avons construit une société avec un taux de dépressions et de suicides bien plus importants depuis le début de l'humanité. Mais comment cela est-il possible ? Les études nous montrent que les raisons de ce désespoir ne sont pas forcément un manque de bonheur. C'est le manque d'autre chose, le manque d'un sens dans notre vie. L'idée de servir une cause plus grande que nous dans la vie. Se sentir le maillon d'une chaîne qui nous dépasse mais qui fait sens. D'autres études scientifiques montrent que le fait de rendre un service, rend souvent plus heureux celui qui donne ce service que celui qui le reçoit.

D'après **Emily Esfahani Smith**, écrivain sur le sens de la vie, il y a 4 piliers qui permettent une vie pleine de sens :

1. **L'appartenance.** Partager avec d'autres des valeurs profondes, être en lien, se connecter avec amour, avec humanité. Avoir le sentiment d'appartenir à une même famille. Ce sentiment dépasse toute relation d'argent, il repose sur la volonté d'être ensemble.
2. **La raison d'être, la mission de vie.** Ce n'est pas un objectif de vie (comme avoir et élever des

enfants) mais la façon dont nous souhaitons servir les autres et être en lien avec eux. L'idée est de trouver sa raison de vivre, un « pourquoi » qui vous fait avancer. Cela peut s'exprimer à ce qu'on apporte aux autres en étant à côté d'eux, le bénéfice de notre présence chez les autres.

3. **La transcendance.** C'est le sentiment d'être connecté à quelque chose qui nous dépasse. Pour certains, cela passera par l'art, pour d'autres la religion, pour d'autres encore à travers l'écriture, ou encore autre chose que vous seul pouvez identifier.
4. **La narration (storytelling)** à propos de soi. L'histoire que nous nous racontons sur nous à propos de nous-même. Un homme racontait après un grave accident de voiture : *“Ma vie était super avant, aujourd'hui regardez ce que je suis devenu : un tronc ! Rien n'est plus possible”*. Son amertume s'est estompée et cette personne s'est réinventée. *“Avant mon accident, ma vie n'avait pas de sens, j'étais égoïste et futile ; mon accident m'a fait prendre conscience que je pouvais changer et grandir.”* En changeant la narration de son histoire, il a changé de perception sur sa vie.

Ces 4 piliers sont essentiels pour une vie heureuse. Peut-être pourrez-vous identifier le ou les piliers que vous devrez approfondir.

La logique du bonheur

Dans ce livre je pars d'une logique : **Pour être heureux, il faut ÊTRE, SE LIBÉRER et AIMER.** C'est en voyageant autour de ces 3 verbes que ce livre vous invitera à revisiter votre vie. Si chacun de ces 3 verbes représente un pays et que ces 3 pays sont frontaliers alors celui qui arrive à vivre au centre, en assimilant ces 3 cultures différentes mais parfaitement complémentaires deviendra un Homme heureux.



Chapitre 1

ÊTRE

Introduction

🗨️ *J'aime ETRE*

Etre, c'est à la fois voir, entendre, toucher, ressentir mais plus encore.

Etre, c'est oser exprimer son soi, son moi et le partager pour peut-être devenir un nous.

Etre, c'est le chemin qui me mène au câlin car quand je suis, je peux donner envie.

Etre, c'est exprimer ses envies, car l'envie d'être, c'est le début de son évolution.

Etre, c'est évoluer car vivre, c'est accepter de grandir et un jour de vieillir.

Etre, c'est donner, donner à ceux que l'on aime.

Etre, c'est jouer pour ne pas se prendre au sérieux et vivre avec légèreté car dans la vie il faut oser se lâcher.

Etre, c'est aimer car j'ai une âme à nourrir. Mon âme c'est le souffle de la vie car j'ai choisi une vie heureuse. Et quand je souffle et je respire, je donne de l'air à ma vie. Alors mon cœur s'emballe, je souris, je ris, je vis et donc je suis. 🗨️

Être ou ne pas être, là est la question, disait William Shakespeare en opposant une existence sans vie à une vie sans existence ; nous ne pouvons pas vivre heureux sans être pleinement ce que nous sommes. Posez-vous la question : Savez-vous vraiment qui vous êtes ? Comment vous définissez-vous ? La

tâche est difficile ! Il nous faut souvent plusieurs années pour apprendre à bien nous connaître, à savoir ce qui nous rend heureux, à définir ce que nous voulons vraiment. D'ailleurs ces périodes de questionnement existentiel ne sont pas forcément des périodes de bonheur. Ce chapitre a pour vocation de vous aider à poursuivre ce fabuleux voyage intérieur pour définir ce que vous êtes et ce qui vous rendra plus épanoui et plus heureux.

La raison d'être, la mission



Mission vous avez dit ?

Je cherche la raison qui me pousse à définir ma mission. La raison d'être serait-elle le chemin de la félicité ?

Mais pour quelle raison serait-il si important d'inscrire sur le tableau de vie un sens, une direction ?

Je cherche le sens de ma vie ! Tout le monde trouve-t-il un sens, Le Sens ?

Et si ma raison d'être n'est pas la bonne ?

Il te suffit d'être à l'écoute de tes émotions, quand tu l'auras trouvée, tu sentiras en toi une sorte de vérité, de justesse. Tu seras alors sur le chemin, et puis au fil de celui-ci tu pourras toujours modifier ta mission, la corriger. Si la maison de tes rêves représente ta raison d'être, il est toujours possible de modifier à foison les plans pour toujours l'améliorer, en cours de route tu pourras faire des agrandissements ou

des modifications. L'important c'est que tu sois toujours bien dans ta maison et que tu puisses accueillir ceux que tu aimes et avec qui tu seras heureux de partager ta vie. ●●

On ne peut « être » sans vraiment connaître sa raison d'être, sa mission. Pour mieux comprendre de quoi il s'agit, nous pourrions définir notre raison d'être comme la raison qui nous motive à être sur cette terre. **Ce que nous souhaitons, au fond de nous, apporter aux autres.** L'empreinte que nous souhaitons laisser sur cette terre, un peu comme Neil Armstrong a laissé son empreinte dans l'histoire. Si nous devons quitter ce monde, que diraient ceux qui partageaient notre vie ? La raison d'être ne ressemble pas à une liste de qualités que nous avons. Mais ce qu'il manque à notre entourage lorsque nous sommes absents. D'une certaine façon, lorsque vous « êtes », vous permettez aussi à l'autre d'être. Vous lui apportez un petit plus par votre façon d'être. Ceci est la mission. **Simon Sinek** appelle cela en anglais le WHY.

J'ai participé à trois séminaires différents pour identifier ma mission. Le résultat est toujours le même, une petite phrase qui résume au mieux ce que je suis, ce qui m'habite.

Un des exercices les plus intéressants dans le processus de la découverte de sa mission, est celui des 5 amis.

Il consiste à rencontrer 5 proches et leur demander : « Pourquoi es-tu ami avec moi ? » Le présupposé de l'exercice : Si une personne est amie avec vous, c'est très certainement, qu'avec elle, vous exercez

votre mission. Alors après avoir écouté les qualités que ces amis vous attribuent (c'est bon pour l'égo mais ce n'est pas ce que nous recherchons !), vous pourrez leur demander mais quand je suis à côté de toi, cela te permet d'être qui ou comment ?

La mission, c'est ce que vous permettez à l'autre d'être, en votre présence, et c'est aussi l'impact de votre présence sur autrui. Donc si vous écoutez bien vos amis, ils vous diront au bout d'un moment : « *Quand tu es là, je me sens... Grâce à toi, je me sens... Tu me fais me sentir...* »

Après un travail de clarification et de reformulation, je vous livre à titre d'exemple ma mission : *Aider l'autre à devenir une meilleure version de lui-même pour qu'il devienne leader et proactif.*

Cette mission représente pour moi ce que je valorise au plus haut niveau, ce qui me motive, plus encore, il s'agit du sens de ma vie. D'ailleurs, tout ce que je fais, répond de près ou de loin à cette mission. Ma raison d'être est devenue le meilleur moyen de trier et de décider les projets que je souhaite mener.

A chaque fois que je dois choisir un projet je me dis : est-ce que cela va me permettre d'*Aider l'autre à devenir une meilleure version de lui-même pour qu'il devienne leader et proactif ?*

Si la réponse est positive, je peux m'investir les yeux fermés ; j'aurai la certitude de prendre du plaisir.

Si non, le projet est sûrement intéressant, mais il n'est pas pour moi, parce que je n'y trouverai pas de sens.

Voici quelques exemples possibles de mission :

- Inspirer l'autre, l'aider à voir une vision plus large des choses (un speaker conférencier, un politique)
- Accompagner l'autre dans sa réflexion et lui permettre de décider (un manager)
- Agir pour faire grandir les autres (un coach)
- Faire rire les autres (un comédien)
- Aider l'autre à être heureux (un psychologue)
- Aider les autres à se connecter entre eux (un publicitaire, un vendeur)
- Rendre joyeux l'autre (un évangéliste)
- Protéger l'autre pour lui rendre la vie plus facile (un bénévole dans l'humanitaire)
- Aider l'autre à se questionner, à comprendre (un journaliste)
- Être au service de la sécurité des autres (un pompier)
- Aider l'autre à sécuriser son environnement (un gendarme)
- Soulager, accompagner les autres (un soignant)
- Rendre la vie plus légère, plus facile (un accompagnant)
- Etc.

Les exemples ci-dessus, représentent la première partie de la mission : le rôle vis-à-vis de l'autre. La deuxième partie de la mission : il s'agit d'exprimer l'impact qui vous motive sur les autres.

La première partie : aider l'autre à....

La deuxième partie : pour...

Cette deuxième partie exprime ce qui nous motive dans l'action d'aider l'autre.

Dans mon cas : *aider l'autre à devenir une meilleure version de lui-même pour qu'il devienne leader et proactif*. Ce qui me motive dans le fait d'aider les autres est qu'ils puissent à leur tour être acteur (leader et proactif) dans leur écosystème.

C'est la raison pour laquelle, j'ai choisi de travailler en lien avec des managers car je peux mesurer tout de suite l'impact de ma mission dans leur environnement. Il y quelques années, j'ai travaillé auprès d'un public d'étudiants, je n'ai pas trouvé cela motivant car je ne retrouvais pas l'impact de ma mission. En effet, un étudiant n'est pas leader et proactif durant ces études, c'est après qu'il le devient.

Voici d'autres exemples que j'emprunte à ceux que j'ai eu l'occasion d'accompagner :

- *Créer et proposer des expériences inspirantes pour permettre à chacun d'ouvrir le champ des possibles*
- *Partager ma passion pour aider les autres à être fiers de leurs réalisations*
- *Créer un environnement bienveillant pour partager et faire avancer l'autre*
- *Bouger les limites de mon entourage pour changer leur mindset*