

Yves Boulvin



100

chemins pour  
être plus  
heureux

Éditions des Béatitudes



Heureux.  
Sept lettres.  
Un mot.  
Une attitude.  
Un changement de vie.

Être plus heureux est possible !  
Un des moyens pour y parvenir est d'avoir  
chaque jour une parole de vie courte, positive et facile à retenir,  
que l'on approfondit tout au long de la journée.  
Le lecteur pourra ouvrir le livre au hasard, ou suivre l'ordre indiqué.  
Ce sont des pistes pour aller mieux,  
des conseils qui ont fait leurs preuves.  
Ils sont le fruit d'une expérience.  
Bien sûr, ils ne prennent sens que s'ils sont mis en pratique !

Yves Boulvin est formateur en relations humaines,  
psychologue et consultant. Il anime depuis plus  
de vingt ans les émissions *Foi et p*  
Ses premiers livres ont connu un grc

**Yves Boulvin**

**100 chemins pour être plus heureux**

2<sup>e</sup> édition

Éditions des Béatitudes



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

## Je peux être un chercheur d'or

Quelle patience a un chercheur d'or ! Il va des heures durant et tous les jours chercher des pépites dans la boue. Il fait le tri et passe la terre au tamis. Ai-je découvert la joie d'être un chercheur d'or, de voir le bien en chacun, de visionner toujours l'or qui existe en l'autre ou en moi, pour ne pas m'obnubiler seulement sur les défauts et m'y fixer ?

Même dans tout mal, il y a un bien divin qui a été retourné, perverti. Je vois ce bien, je l'appelle pour qu'il vienne un jour.



## Je remercie

Si je reçois un compliment, je l'accepte. Je ne le dévalorise pas. Je le prends comme tel et je dis **merci**. Si quelqu'un pointe un de mes défauts et le fait avec un ton juste et bienveillance, je dis aussi **merci**. Je dis **merci** à tous ceux et celles grâce à qui je vis aujourd'hui un certain confort (eau, électricité, ameublement, ustensiles, décoration...), grâce à qui le pays que j'habite est en paix, à tous ceux et celles qui dans le passé ont œuvré et donné leur vie pour cela. Je dis **merci** à ceux qui m'ont transmis des valeurs, des biens matériels, des leçons de vie, grâce à qui mon existence est plus facile et plus lumineuse aujourd'hui.



## J'ai une mission à accomplir

J'ai une mission à accomplir, **une vocation tout à fait originale, spécifique. Il y a un fil conducteur dans ma vie passée** : mes désirs, mes émois, mes essais, mes aspirations profondes. Je le découvre petit à petit pour mon plus grand bonheur. Voici pourquoi je suis fait, voici ce que j'ai appris qui comble mon cœur, ce que je sais faire et dont je veux faire profiter autrui.

Je suis une pièce du puzzle, je cherche et je trouve ma place : celle où je suis bien, où je m'accomplis. Je ne prends pas la place des autres. Je ne leur laisse pas prendre ma place. Aucune pièce ne se ressemble. **Il n'y en a pas deux comme moi.**





Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

## Je fais le tri

A tout moment je fais le tri : dans mes pensées, dans ce qu'on me dit, dans ce qu'on m'a appris. Ainsi je ne subirai plus, ainsi je ne me laisserai plus conditionner. Je ne réduis pas l'autre à un seul élément négatif. Je ne généralise ni ne dramatise ses défauts. De la même façon, je ne le laisse pas me réduire, me mettre une étiquette.

Je ne réduis pas l'autre à une seule qualité qui me charme ou me séduit. Quel que soit cet autre. Quel que soit le respect que je peux avoir pour lui. Je ne l'idolâtre pas, je ne l'idéalise pas. Je fais le tri dans ma vie passée. Je fais le tri dans mon hérédité.

Lorsqu'un proche part, me quitte ou meurt, là aussi je fais le tri pour entrer progressivement dans une nouvelle vie où je me réalise plus pleinement. Je me souviens et des bons moments et des moments difficiles pour pouvoir me reconstruire de façon réaliste et équilibrée.

## Mon coach c'est le Seigneur

Le rôle d'un coach est de permettre à une personne de s'améliorer dans certains domaines. Il y a des entraîneurs sportifs, mais aussi de cuisine, de rangement, d'hygiène de vie, etc. Que fait un coach ? Il donne confiance, il valorise les progrès, il rappelle les réussites passées (« souviens-toi à tel meeting, tu as fait telle performance »), il montre les failles et comment y remédier.

Il donne des conseils techniques ; il aide à ne jamais se décourager, à rebondir, à se remotiver.

Ainsi est le Seigneur. **Sa pédagogie est positive.** À moi de lui faire confiance, de l'écouter. Il me mènera vers des prés d'herbe tendre<sup>1</sup>. Il me conduira à la vraie réussite, à la fécondité. Il me fera rencontrer tous ceux qui pourront m'accompagner ou faciliter l'expression de ma vocation ; il me donnera tout ce dont j'ai besoin.

À moi de persévérer, d'accepter le temps, les étapes, de faire effort, d'y croire.

---

<sup>1</sup> Cf. Ps 22, 2.

## Les trois étapes du changement

Quand je marche, je passe de l'appui d'un pied à l'autre. Entre les deux, je suis déstabilisé, déséquilibré. Le changement se fait donc en trois étapes : 1) L'ancien comportement, 2) Un entre-deux inconfortable et parfois angoissant. On est en convalescence, en rééducation, on est souvent désorienté. 3) La découverte et la mise en action du nouveau comportement. Ainsi on change une habitude (cigarette, boulimie, passivité...) en passant de l'ancienne habitude dont le désir décroît à une nouvelle qui se renforce petit à petit. Que je ne m'étonne donc pas d'avoir toujours envie de fumer, d'être agressif... Il s'agit d'éteindre progressivement ce qui est nocif en moi. Pour y arriver, il faut que je vois clairement ce que je vais gagner en adoptant le nouveau comportement. En renforçant chaque jour cette motivation, le « vieil homme » va peu à peu disparaître. Que je ne m'étonne pas de passer par une étape qui peut durer plusieurs mois, voire plusieurs années. Que je persévère : la détermination des sportifs blessés ou atteints d'un cancer est extraordinaire. J'en tire la leçon. Si je doute et n'y vois plus clair, je me le rappelle : le meilleur est devant moi !



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

## Une bonne hygiène de vie

Parmi mes priorités, je choisis d'améliorer mon hygiène de vie : l'heure de mon coucher, dont dépendent l'heure et la facilité de mon lever ; l'arrêt des discussions qui tournent en rond, particulièrement le soir ; l'arrêt des jeux psychologiques : victime/bourreau, victime/sauveteur...

Je choisis de **m'aérer régulièrement**, de prendre des bains de nature, de faire un sport qui me convienne et à mon rythme. Je choisis d'alléger mon alimentation, de réfléchir à ce que je mange, de mieux équilibrer mes repas.

Je choisis d'alterner les tâches, de ne pas m'obnubiler quand je n'y arrive pas, de les reprendre plus tard à tête reposée. Je choisis d'alterner les activités pour garder mon énergie et rester motivé.

Je me renseigne sur les différentes façons de se soigner pour me faire une opinion par moi-même, et je choisis ce qui me convient le mieux sans m'enfermer dans les seuls médicaments.

## Mes récréations quotidiennes

Dieu, qui me crée au meilleur de moi-même, veut aussi me recréer. Les enfants ont des « récréations », et moi ? Est-ce que je sais chaque jour rire, me divertir, sortir de chez moi, respirer, marcher, rencontrer, prier ? Si je ne le fais pas, je vais m'énerver contre mes enfants, au travail, dans une file d'attente... J'ai besoin de temps de repos, de me « pauser » régulièrement.

Aujourd'hui les personnes qui fument sortent plusieurs fois par jour pour le faire, c'est aussi leur façon de prendre une pause, de se décontracter. Quel est l'équivalent pour moi physiquement, relationnellement, spirituellement, de ces « mini-arrêts » ?

Est-ce que je sais aussi profiter de la fin de semaine, partir en vacances, faire garder les enfants si j'en ai ? Vis-à-vis des autres, **j'ai la responsabilité de me ressourcer, de me revitaliser.**



## Je prends des bains de nature

Je découvre que lorsque je ne suis pas alourdi par trop d'aliments, de boissons ou de soucis et que je m'ouvre à la nature, celle-ci me remplit, me nourrit. Alors je prends régulièrement des bains de nature ; j'arrête mes pensées et j'ouvre mes sensations. Tous mes sens sont concernés : la vision, l'ouïe, l'odorat, le goût, les sensations internes. Je fais alors la différence entre la nature, les arbres, la verdure, qui donnent et qui remplissent, et les mentalisations, les conflits affectifs qui me « bouffent ». Je ne veux plus me laisser « bouffer ». Donc je me ressource, je me revitalise, je redécouvre tout ce que la nature peut m'apporter. J'ai repéré des endroits qui me plaisent particulièrement : près de chez moi où je peux me rendre souvent, mais aussi plus loin, à la montagne, à l'océan, à la campagne, où je me ressource régulièrement.





Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

## Dédramatiser Relativiser – Positiver

Voilà trois mots clés que je peux retenir. Mon mal être, les conflits dans lesquels je m'enlise tiennent souvent aux trois mots inverse : je dramatiser, j'absolutise (tout-rien ; toujours-jamais), je « négativise ». Je décide donc de prendre plus de recul, de voir les choses de plus haut. Est-ce si grave ? En suis-je sûr(e) ? Quelles sont les conséquences exactes ? Quelles preuves ai-je que mes soucis sont justifiés, que l'avenir sera sombre... ? Je développe mon côté « adulte objectif » et j'apprends à dédramatiser, à persévérer, à relativiser. Et cela s'apprend ! Je ne veux plus être envahi par mes émotions, mon affectivité. Je ne veux plus voir « tout en noir ». Je ne veux plus être le jouet de mes peurs, de mes angoisses, de mes projections. **Et je commence maintenant !**



## Sourire, simplement sourire

Comme mon visage s'éclaire, s'épanouit quand je souris. Ça me fait du bien et cela fait du bien à autrui. On peut simplement sourire dans la rue à un étranger de passage qui répond par un sourire. Un sourire détend, éclaire, anime. Et même si je m'oblige à sourire alors que je n'en ai pas envie, je me souviens que je suis fait de trois niveaux de profondeur :

- 1) extérieurement je me force à sourire,
- 2) plus à l'intérieur, je vis des choses difficiles que je ne laisse pas paraître,
- 3) tout en profondeur de moi demeure cette joie spirituelle, ce sourire intérieur permanent, qui sont ma vraie réalité. Si je m'en souviens, mon soleil intérieur traversera les nuages de mon psychisme et mon sourire extérieur, quelles que soient les épreuves, deviendra plus vrai. Il ne s'agit donc pas d'être dans l'artifice ou le paraître, mais de se laisser transfigurer, traverser de l'intérieur par une jeunesse éternelle découverte (mon enfant de Lumière qui fait que je me sens jeune intérieurement, quel que soit mon âge extérieur), par un jaillissement de vie et de bonheur du plus profond de moi.

## Je goûte pleinement la vie

Je n'ai pas fini de découvrir combien la vie est belle et riche. Je me libère de la façon négative, masochiste, insatisfaite, doloriste dont on me l'a présentée. Je la respire à pleins poumons. Je vibre à tout ce qui est beau, bon, revitalisant, régénérant, ressourçant. Je découvre la beauté de tous les éléments : l'eau, l'air, la terre, le feu. Je les respecte tout en apprenant à m'en protéger quand ils sont excessifs. Je ne m'obnubile pas sur leurs dérèglements. Je vis de plus en plus dans l'instant, intensément, pleinement, tout en prenant du recul pour avoir une vue panoramique. Je développe en moi aussi bien l'aigle que le lion ou la tortue. Je remercie pour tout ce qui arrive, et tout se transforme en bien. Je découvre la louange, je bénis les autres et chaque instant. Chaque jour m'apporte des sensations nouvelles, des enseignements. Je goûte l'aujourd'hui et serai heureux de vivre la journée de demain.





Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

## J'accepte ma vulnérabilité

Oui je suis sensible et je ne confonds pas sensibilité et sensiblerie, ouverture du cœur et émotivité mal canalisée. Jean dit de Jésus : « Voici l'Agneau de Dieu » (Jn 1, 29). Et Jésus dit à Pierre : « Pais mes agneaux, mes brebis » (Jn 21, 15). Ainsi il nous définit comme des êtres sensibles, vulnérables, sans défense, à un certain niveau de profondeur. Ce qu'est aussi un bébé. Il y a au fond de moi un tout petit à protéger, qui est d'une grande finesse, délicatesse, sensibilité : mon petit agneau, mon agnelle intérieure. J'apprends à les découvrir, à retirer ce qui les recouvre : de faux-semblants, de carapaces, de duretés et c'est là que je rencontre le Bon Berger, le Père, car mon enfant intérieur ne peut rien sans Lui. C'est cela renaître. Alors comme Jésus, je garderai un cœur d'agneau, tout petit devant Dieu et en même temps je développerai ma personnalité, mon côté adulte, lion parmi les hommes. L'un est nécessaire à l'autre. Le lion fort et autonome sans l'agneau peut écraser, dominer. L'agneau sans le lion n'est pas protégé. En moi, Dieu est à la fois Agneau et Bon Lion !

## La porte des agneaux

Dans la plupart des événements difficiles, douloureux de ma vie, j'ai au moins une part de responsabilité. Mais il y en a par contre, au-delà de mes fausses culpabilités (« j'aurais dû l'empêcher de partir »...) où je n'ai aucune responsabilité directe : l'accident d'un de mes enfants, un attentat, une calomnie, une fausse accusation... Il y en a d'autres où j'ai fait ce que j'ai pu mais n'ai pas réussi à empêcher : le départ d'un être cher, le suicide d'un proche, la mort d'un enfant malade... Là je me trouve devant la petite porte, la porte étroite qui ouvre dès maintenant le Royaume des Cieux et permet d'y rentrer. Ou je refuse, j'en veux aux autres et je m'en veux, je cherche des coupables et me fixe dans cette position (qui fait partie du processus de deuil mais doit être dépassée avec le temps) ou **je dis oui**. Et là s'ouvre un univers infini, comme dans un sablier inversé où, ayant vécu le suprême rétrécissement, la suprême injustice, je passe de l'autre côté, vers un élargissement toujours plus grand. Voilà la porte des agneaux. Heureux ceux qui ont franchi cette porte. Le Royaume des Cieux est à eux ! Maintenant !

## Pleurer et rentrer dans la béatitude

Jésus a pleuré. Contrairement à ce qui a été dit à une époque, un homme – un vrai – sait pleurer. Quelles sont ces larmes qui me font rentrer dans mon **intimité lumineuse, bienheureuse**, dans la béatitude ?

Pas des larmes d'apitoiement sur moi-même ni des larmes de colère, mais des larmes douces, chaudes, profondes, où se mêlent repentir et ressenti de l'Amour de Dieu. Pourquoi ai-je les larmes aux yeux au cours de certaines célébrations, pourquoi coulent-elles ? Parce que l'effusion d'Amour que je reçois rejoint le meilleur de moi-même et fait ressortir mes fatigues, mes lourdeurs, mes culpabilités qui s'évacuent ainsi. Heureux ceux qui pleurent ! J'ai le droit de pleurer pour évacuer un trop plein. Devant la souffrance d'autrui, il est beau d'être touché, bouleversé. Il est légitime de pleurer devant le départ, la mort d'un être cher. C'est terrible d'avoir le cœur sec, d'être enfermé en moi-même. **Plus jamais ça !** Alors lorsque des larmes nettoyantes, vivifiantes, viennent naturellement, je les accueille avec joie. Elles montrent que je suis touché en profondeur et que mon cœur profond est ouvert : vulnérable, compatissant, repentant, reconnaissant.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

<http://www.exultet.net>

# Table des matières

Introduction

1 Je me réjouis

2 Dieu m'habite et m'aime

3 Merci pour ce que tu es et ce que tu fais

4 Je remplis mon réservoir d'amour

5 Tout concourt à mon bien

6 Ma vie est belle et féconde

7 Être un pont, un passeur

8 Là où j'ai souffert, là est ma réalisation

9 Mes failles transfigurées

11 Connaître mes qualités

12 J'épanouis mes dons

13 Je peux être un chercheur d'or

14 Je remercie

15 J'ai une mission à accomplir

16 Je découvre mon originalité

17 Je trouve ma vraie place

18 Je tourne la page

19 Je tire la leçon du passé

20 Je tire parti de mes erreurs

21 Le miracle du oui

22 Je ne me découragerai jamais !

23 Le meilleur est devant moi

24 Je sors mes poubelles

25 Je me libère des chaînes de l'hérédité

26 Je trouve la juste distance

- 27 Je mets de l'ordre dans ma tête et dans ma vie
- 28 Stop au vagabondage mental !
- 29 Stop aux phrases-poison
- 30 Je fais le tri
- 31 Mon coach c'est le Seigneur
- 32 Les trois étapes du changement
- 33 Toute crise est une opportunité
- 34 Le GPS de Dieu
- 35 Je sais me protéger
- 36 J'apprends à dire non
- 37 Je fortifie mon moi
- 38 Je suis déterminé
- 39 Une vraie autorité
- 40 Je sais demeurer mais je sais aussi partir
- 41 Une saine affirmation de soi
- 42 Respecter et me faire respecter
- 43 J'organise bien mes journées
- 44 Je suis vraiment présent
- 45 Je vis l'instant présent
- 46 Je prends soin de moi
- 47 Une bonne hygiène de vie
- 48 Mes récréations quotidiennes
- 49 Je prends des bains de nature
- 50 Je bénis mon corps
- 51 Je sais utiliser l'énergie de mes colères
- 52 Je m'entraîne à décider
- 53 Je passe à l'action
- 54 Je remplis mes objectifs Je dis : « je l'ai fait ! »

- 55 Je fais le point régulièrement
- 56 Je sais rebondir
- 57 Le ressort invisible
- 58 Dieu croit en moi
- 59 Je comprends
- 60 J'apprends à dire les choses positivement (plus – moins – plus)
- 61 Je m'adapte à mon interlocuteur
- 62 Je mets une garde à ma bouche, à mes oreilles
- 63 J'apprends la patience et la persévérance
- 64 Dédramatiser Relativiser – Positiver
- 65 Sourire, simplement sourire
- 66 Je goûte pleinement la vie
- 67 Je sais changer de longueur d'ondes
- 68 J'acquiers une vision panoramique et en relief
- 69 Je découvre de nouveaux horizons
- 70 Je libère ma créativité
- 71 Je suis reconnaissant, je découvre la gratitude
- 72 Je développe en moi l'émerveillement
- 73 Je sais me contenter et être content
- 74 J'utilise positivement ma mémoire
- 75 Je me remémore toutes les grâces reçues
- 76 Bénir – Louer – Remercier
- 77 Des yeux de lumière
- 78 Être un bon jardinier
- 79 J'arrose et fais germer les graines du bonheur
- 80 Une prière toute simple
- 81 J'accepte ma vulnérabilité

82 La porte des agneaux  
83 Pleurer et rentrer dans la béatitude  
84 Je vis la tendresse  
85 Je développe mes sens spirituels  
86 La solitude habitée  
87 Je suis relié  
88 J'ai plein d'amis  
89 La ronde des enfants de Lumière  
90 Je n'ai plus peur de la mort  
91 Ils sont bien vivants et présents  
92 Plus rien ne nous séparera  
93 Je veux être un serviteur bon et fidèle  
94 Une douceur infinie  
95 Un petit frère universel  
96 La cheminée divine – Tout offrir  
97 Il n'est jamais trop tard !  
98 En avant !  
99 L'intimité bienheureuse  
100 Je vais vers un tel bonheur !  
4e de couverture  
Couverture