



LIBRE ET HEUREUX

BONHEUR EXPRESS

LA METHODE EXCLUSIVE >
GOVAN.FR

Pourquoi ce livre ?

Bonjour, et merci à vous d'avoir téléchargé ce livre-bonus.

Je vais vous dévoiler ici des informations très importantes sur le bonheur et comment vous pouvez vous aussi l'atteindre.

Par une méthode très originale et exclusive, mais simple et à la portée de tous.

Une méthode que vous ne trouverez décrite nulle part ailleurs, car j'en suis l'inventeur.

Avez-vous remarqué comme le bonheur semble constamment « nous filer entre les doigts » ? Pourtant, dans nos sociétés occidentales riches et développées, on pourrait se dire que nous avons tout pour être heureux. Et même si les richesses sont inégalement réparties, que certains ont plus que d'autres, la très grande majorité des personnes ont un toit sur la tête, un accès facile à l'eau courante et à des toilettes, ainsi qu'à suffisamment de nourriture chaque jour. Toutes choses dont ne bénéficient malheureusement pas des millions d'êtres humains vivant dans des pays moins favorisés.

Et pourtant, en dépit de cette précarité, ils sont parfois plus heureux que nous. Quant à nous, nous ne cessons de nous plaindre ! Le taux de suicides, les maladies mentales et la consommation d'anti-dépresseurs n'ont jamais été aussi hauts en France. Nous avons même des exemples de personnes « riches et célèbres » et néanmoins malheureuses, certaines allant jusqu'au suicide (pensez à Robin Williams).

Alors, qu'est-ce qui cloche chez nous ? Pourquoi sommes-nous toujours insatisfaits, malheureux ? Pourquoi voulons-nous toujours plus ?

Je ne vais pas m'étendre sur les causes du problème, même si j'ai ma petite idée là-dessus. Car ce n'est pas le sujet de ce livre.

Non, je préfère rester concret et vous expliquer comment vous constituer un bonheur solide et durable.

Mais avant cela, laissez-moi rapidement vous décrire comment j'en suis arrivé là, comment j'ai découvert ma méthode et ce qu'elle m'a apporté.

Je suis Vincent Bourgeois, j'ai la cinquantaine, suis ingénieur de formation et m'intéresse à ce sujet du bonheur depuis plus de 20 ans (vous trouverez mon histoire complète dans le dernier chapitre « A propos de l'auteur »). Comme beaucoup de personnes, j'ai vécu des périodes difficiles. Tout avait pourtant plutôt bien commencé. Mon travail d'informaticien me passionnait, à 30 ans j'étais expatrié en Allemagne où je gagnais plutôt bien ma vie.

Puis tout s'est dérégulé...

Après la naissance de ma fille et avoir démissionné pour revenir en France vivre avec sa mère, une séparation conflictuelle me fit connaître le système de la justice aux affaires familiales. Avoir à se battre contre un système qui ne porte de « justice » que le nom, finit par détruire ma confiance en moi et m'entraîna dans une dépression nerveuse sévère.

Pas beau à voir.

Heureusement, j'ai découvert un moyen pour m'en sortir.

Pas les pilules, pas 10 ans de psychothérapie, pas les paradis artificiels (drogues, alcool, jeux vidéo...).

Non, rien de tout ça. Seulement une méthode 100% naturelle et saine, bonne pour l'esprit et le corps, sans aucun effet secondaire. Rien « d'ésotérique », basée sur des principes vieux comme le monde. Accessible à tous. Hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, célibataires ou en couple, riches ou moins riches...

Cette méthode m'a permis de remonter la pente, de retrouver un travail, de refonder une famille et d'être en même temps plus libre et plus heureux.

De retrouver le goût de vivre. Mieux encore, d'apprécier à sa juste valeur chaque minute de la vie.

Je ne vais pas vous mentir, tout n'est pas toujours rose tous les jours. Je ne vis pas chez les bisounours. Je continue d'avoir des problèmes, comme tout le monde. Mais en pratiquant ma méthode je progresse pas à pas, jour après jour, sur le chemin du Bien-Être et du Bonheur.

Et je me sens de mieux en mieux. Sur tous les plans.

J'ai écrit ce livre pour vous partager mes modestes découvertes sur ce chemin.

Pour vous montrer qu'on se trompe de cible. Qu'on cherche le bonheur là où il ne se trouve pas.

Et qu'il n'est pas si difficile à débusquer quand on sait où chercher.

Vous allez être surpris.e.

Tout ce que j'ai appris en plus de 20 ans de recherche du bonheur, tout ce qui m'a permis concrètement de surmonter les épreuves, je vais vous le partager dans ces pages.

Laissez-moi d'abord vous présenter brièvement la structure de ce livre.

Nous commencerons ce voyage en définissant exactement ce que nous cherchons, ce qu'est le bonheur et surtout ce qu'il n'est pas.

Un indice : le bonheur n'est pas sur Netflix. Ni dans les centres commerciaux...

Je résumerai ensuite les résultats incroyables d'un ex-ingénieur de Google qui a découvert la véritable « formule du bonheur ». Accrochez-vous, ce n'est pas une blague, cette formule quasi mathématique existe vraiment ! Elle a déjà été validée par des millions de personnes à travers le monde entier et elle fonctionne.

Vous n'allez pas le croire, tellement c'est simple et puissant.

J'y ajouterai alors un ingrédient à mes yeux indispensable, la liberté. Ou plutôt les libertés, car vous allez voir qu'il en existe plusieurs formes, qui contribuent toutes au bonheur.

Je continuerai en vous parlant de votre « mission de vie ». Nous verrons que seuls sa découverte et sa réalisation permettent de s'accomplir et finalement de « devenir soi-même » tout en étant utile aux autres.

Enfin je terminerai le premier chapitre en vous parlant des cycles.

Je vous présenterai ensuite brièvement ma méthode. Vous serez alors à même de déterminer si celle-ci vous intéresse ou non, si vous voulez en savoir plus.

Si ce n'est pas le cas, vous pourrez arrêter votre lecture. Vous aurez déjà appris tous les principes du bonheur et comment y parvenir, même si vous choisissez d'emprunter un autre chemin. Car les voies du bonheur sont multiples. Je ne prétends pas toutes vous les décrire ici mais seulement l'une d'entre elles, celle que j'ai expérimentée et qui a fonctionné pour moi.

Si vous souhaitez en savoir davantage sur cette voie, les quatre parties suivantes du livre vous présenteront en détail les quatre piliers sur lesquels elle repose.

Enfin, il sera temps de conclure ce document par quelques informations sur le facteur « temps » et les moyens pratiques de passer à l'action immédiatement pour les lecteurs qui désirent expérimenter par eux-mêmes ma méthode.

Quoi qu'il en soit, et même si vous ne souhaitez pas l'essayer, je suis sûr que ces idées ne manqueront pas de vous intéresser, de vous intriguer voire même peut-être de vous fasciner.

Au minimum, en tout cas, de vous faire réfléchir.

De vous faire avancer sur votre chemin personnel du bonheur.

Et même si ce n'est que de quelques pas, j'aurai accompli ma mission.

Qui n'est pas de chercher la gloire ou la richesse, juste de vous aider à être plus heureux.

Car selon la 6^e loi fondamentale de l'univers qui est la loi de la compensation (il en existe 13 autres), tout ce que nous faisons (en bien ou en mal) nous revient un jour ou l'autre.

Je vous remercie de m'accorder votre attention et j'espère sincèrement que cette lecture sera source d'inspiration pour vous.

Vincent Bourgeois

A qui s'adresse ce livre ?

Ce livre s'adresse particulièrement à vous si :

- Vous avez l'impression de vivre perpétuellement stressé.e, malheureux.se
- Vous traversez une épreuve douloureuse (séparation, deuil, perte d'emploi...)
- Vous avez le sentiment de devoir courir de plus en plus vite, après un objectif qui s'éloigne constamment
- Vous êtes fatigué.e du train-train quotidien « métro-boulot-dodo »
- Vous êtes lassé.e de la société de consommation, du « toujours plus »
- Vous vous sentez en déséquilibre et en déconnexion de votre nature profonde
- Vous souhaitez donner une nouvelle orientation à votre vie
- Vous vous interrogez sur le sens de votre vie

Et même si vous ne répondez à aucun de ces critères et êtes tout simplement curieux de comprendre comment fonctionne le bonheur, vous êtes les bienvenus !

Comment être heureux ?

« Tous les hommes sont créés égaux ; ils sont doués par le Créateur de certains [droits inaliénables](#) ; parmi ces droits se trouvent la vie, la liberté et la **recherche du bonheur** »

(Préambule de la déclaration d'indépendance des Etats-Unis, 1776)

Le bonheur est une aspiration universelle de l'Homme, les chemins pouvant y conduire sont certainement multiples. Toutefois il existe une véritable « équation du bonheur », que je vais vous expliquer dans ce chapitre.

LE CHEMIN DU BONHEUR

Avant de présenter cette équation, il est nécessaire de bien comprendre de quoi l'on parle exactement. On emploie indifféremment les mots bonheur, plaisir, joie pour désigner cet état de bien-être auquel nous aspirons tous.

Or il s'agit de choses bien différentes.

Ne confondez pas plaisir et bonheur !

Dans nos sociétés capitalistes, nous sommes sans cesse bombardés de messages publicitaires. Nombre d'entre eux reposent sur le postulat implicite que « si vous achetez tel produit, vous serez plus heureux ». Ainsi nous sommes amenés à penser que pour être plus heureux, il faut posséder plus, acheter plus, donc avoir plus d'argent.

Beaucoup de personnes font de leur vie une « course à l'argent », avec le risque de passer à côté du bonheur. Bien sûr, l'argent est nécessaire au bonheur dans la mesure où il permet de satisfaire nos besoins fondamentaux (manger, se loger, etc...) et nous procure le confort. Le risque est de tomber dans la dérive ultra-matérialiste et penser que l'argent seul suffit à « acheter » le bonheur.

En réalité, on peut voir l'argent comme un genre de drogue qui permet de se procurer des « shoots » de bonheur. Les stupéfiants procurent une illusion de bonheur par l'immersion dans un monde imaginaire. De manière similaire, l'achat du dernier téléphone à la mode ou de la dernière voiture de sport procurent du plaisir. Mais celui-ci est fugitif, et demande à être constamment renouvelé par de nouveaux achats. D'où le besoin de gagner toujours plus d'argent et le risque de « perdre sa vie à la gagner ».



Il ne faut pas confondre plaisir et bonheur.

Le plaisir est un micro-bonheur immédiat et fugitif, lié à une stimulation extérieure. Les philosophes considèrent le plaisir comme une « astuce » de la nature pour nous maintenir en vie. Nous avons besoin de manger pour vivre, alors manger nous procure du plaisir. Le sexe est nécessaire pour se reproduire et perpétuer l'espèce, donc le sexe nous procure du plaisir.

Vous voyez le tableau ?

On pourrait penser qu'il n'y a pas de mal à se faire du bien, donc pas de mal à éprouver du plaisir. En fait, cela dépend. Abuser de certains plaisirs peut être dangereux à long terme. Pensez aux pâtisseries, ou aux repas de fête. Leur accumulation est mauvaise pour notre santé. Pensez aussi à la force de la pulsion sexuelle, qui pousse certains à « oublier les précautions » quitte à risquer de contracter des maladies graves voire mortelles.

Le plaisir présente donc ces deux problèmes : il est éphémère et peut nous faire du mal à long terme.

Le bonheur, cependant, est un état plus difficile à atteindre mais plus durable, un état intérieur qui ne dépend pas des circonstances extérieures. Il n'y a pas de bonheur sans plaisir, mais « trop de plaisir tue le plaisir ». Un peu comme le sel, nécessaire pour relever le goût des plats mais qui les rend immangeables si l'on en abuse.

Une voie possible pour atteindre le bonheur est celle de la sobriété heureuse, ou du « less is more ». Cette voie de la modération et de la simplicité, nous la retrouverons plus loin quand nous parlerons de vanlife. Le Bouddha l'appelle « la voie du juste milieu », la tradition chinoise l'appelle « harmonie ».

Toutefois, comment ne pas se laisser affecter par les circonstances extérieures qui parfois mettent notre bonheur à rude épreuve ? Et comment rendre le bonheur durable alors que les plaisirs sont éphémères ?

La réponse consiste à « consentir à la vie ». Aimer la vie comme elle est, avec ses hauts et ses bas. Et se satisfaire de ce que l'on a déjà, comme le disait Saint Augustin : « le bonheur c'est de continuer à désirer ce que l'on possède déjà ».

Cela suppose aussi de faire la distinction entre ce qui dépend de nous (que nous pouvons changer) et ce qui ne dépend pas de nous (que nous ne pouvons pas changer). Travailler sur ce que nous pouvons changer, et accepter ce que nous ne pouvons pas changer. Car refuser ces dernières et les ruminer n'aura aucun effet sinon de nous rendre malheureux.

Une petite histoire issue de la tradition soufie l'illustre parfaitement bien :

Un vieil homme est assis à l'entrée d'une ville. Un étranger s'approche et lui demande : "Je ne suis jamais venu dans cette cité ; comment sont les gens qui vivent ici ?"

Le vieil homme lui répond par une question : "Comment étaient les habitants de la ville d'où tu viens ?"

- Egoïstes et méchants. C'est la raison pour laquelle je suis parti", dit l'étranger.

Le vieil homme répond : "Tu trouveras les mêmes ici."

Un peu plus tard, un autre étranger s'approche et demande au vieil homme : "Je viens d'arriver ; dis-moi comment sont les gens qui vivent dans cette ville ?"

Le vieil homme répond : "Dis-moi, mon ami, comment étaient les gens dans la cité d'où tu viens ?"

- Ils étaient bons et accueillants ; j'y avais de nombreux amis. J'ai eu de la peine à les quitter.

- Tu trouveras les mêmes ici", répond le vieil homme.

Un marchand, qui faisait boire son chameau non loin de là, entend les deux conversations. A peine le deuxième étranger s'est-il éloigné qu'il s'adresse au vieillard sur un ton de reproche :

- Comment peux-tu donner deux réponses complètement différentes à la même question ?

- Mon fils, dit le vieillard, **chacun porte son univers dans son cœur**. Le regard que nous portons sur le monde n'est pas le monde lui-même, mais le monde tel que nous le percevons. Un homme heureux quelque part sera heureux partout. Un homme malheureux quelque part sera malheureux partout.

Cette conception du bonheur est totalement l'opposé de celle préconisée par nos sociétés occidentales que je rappelais plus haut, le « consommez plus pour être plus heureux ». Mais c'est bien ce bonheur profond et durable que je vous propose de développer grâce à ma méthode.

Ce bonheur, c'est déjà une « belle promesse », ne trouvez-vous pas ?

Mais nous n'allons pas nous arrêter là. Il existe un niveau encore supérieur à celui du bonheur.

Je veux parler de la Joie.

Et la joie dans tout ça ?

La joie est comme un plaisir à la puissance dix. Elle est très intense, nous saisit et nous bouleverse. Ne dit-on pas que nous « sautons de joie » ? Elle est en général aussi liée à des circonstances extérieures. Par exemple la joie de réussir un examen difficile, aboutissement d'années d'étude. Ou la joie éprouvée à la naissance d'un enfant.

Vous rappelez-vous la joie éprouvée à la réussite de votre permis de conduire ?

Le problème de la joie, c'est qu'elle est difficile à saisir et donc à reproduire. Le plaisir est prévisible, le bonheur peut se cultiver par un travail intérieur. Mais la joie est imprévisible.

Heureusement, les philosophes Spinoza et Nietzsche ont travaillé sur la joie et nous apportent des informations capitales. Nous sommes dans la joie lorsque nous progressons, évoluons de manière positive, lorsque nous nous accomplissons. La joie est intrinsèquement liée à la création. Selon Bergson, « la nature nous avertit par un signe précis que notre destination est atteinte. Ce signe est la joie. »

L'objectif ultime que je vous propose d'atteindre avec ma méthode est précisément cet état de joie, qui complète et sublime l'état de bonheur. C'est l'objet de son quatrième et dernier pilier : [l'Ikigai](#).

Maintenant que nous avons compris les différences entre plaisir, bonheur et joie (pour en savoir plus, lisez « La Puissance de la Joie » de Frédéric Lenoir), je vous propose de passer des philosophes aux ingénieurs et d'étudier la fameuse « équation du bonheur ».

Rassurez-vous, pas besoin d'être calé en mathématiques pour la comprendre !

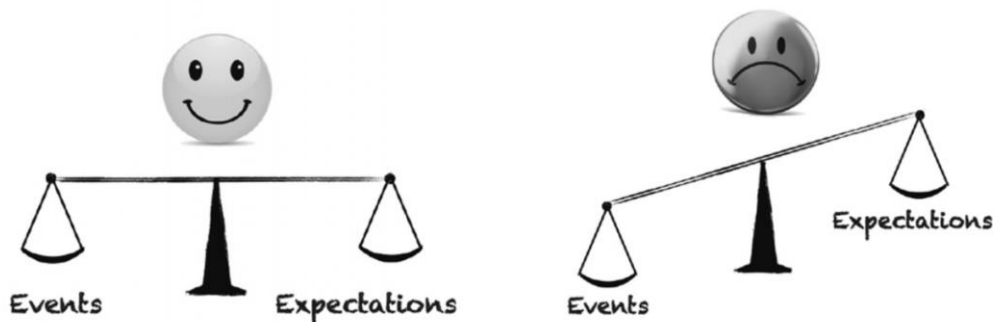
Résoudre l'équation du bonheur

Des études ont montré qu'une fois le revenu moyen par habitant atteint, gagner davantage ne rend pas nécessairement plus heureux. Dans son livre « [La formule du bonheur](#) », l'ingénieur de Google Mo Gawdat définit le bonheur comme notre état par défaut, ou l'absence de malheur. Cela s'observe chez les enfants, qui sont naturellement heureux une fois leurs besoins primaires satisfaits. En grandissant, notre apprentissage, les pressions sociales et des croyances erronées font que nous nous éloignons progressivement de cet état par défaut. Nous commençons à chercher le bonheur en-dehors de nous, dans des « paradis artificiels », alors que le bonheur est fondamentalement en nous.

Pour être heureux, Mo Gawdat affirme que nous devons à chaque instant résoudre « l'équation du bonheur » (lire cet article : <https://usbeketrica.com/article/mo-gawdat-l-homme-qui-pretend-avoir-trouve-l-equation-du-bonheur>) :

Bonheur >= Perception des événements de la vie – Attentes quant au déroulement de la vie

The diagram shows the equation: **Happiness** $\geq$ **Your perception of the Events of your Life** $-$ **Your Expectations of how life should behave**. The text is enclosed in a rectangular frame with small circles at the corners.



Prenons un exemple simple pour illustrer le fonctionnement de cette formule. Si vous vous attendez à ce que votre voiture fonctionne toujours parfaitement, et que celle-ci tombe en panne, alors vous serez malheureux. Cependant, si vous avez intégré le fait que toute mécanique finit toujours par se dérégler un jour ou l'autre, vous ne serez peut-être pas enchanté que votre voiture soit en panne mais au moins, vous n'en serez pas malheureux.

Le même événement (la panne) produit chez nous de la tristesse ou non selon notre état d'esprit.

Nous n'avons que peu ou pas de contrôle sur les événements qui se produisent dans notre vie. En revanche, la perception de l'événement est le fruit de notre pensée (hormis le cas particulier de la souffrance physique qui ne peut être contrôlée). Si l'événement est assimilé à un stimulus, notre perception est la réponse à ce stimulus. Nous ne sommes pas condamnés à réagir comme des chiens de Pavlov, pour lesquels chaque stimulus déclenche une réponse prédéterminée (modèle réactif).

Simulus => Réponse

Dans son best-seller mondialement connu « [Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent](#) », Stephen Covey propose le modèle proactif comme la première habitude fondamentale à acquérir, première marche vers la « victoire privée » :

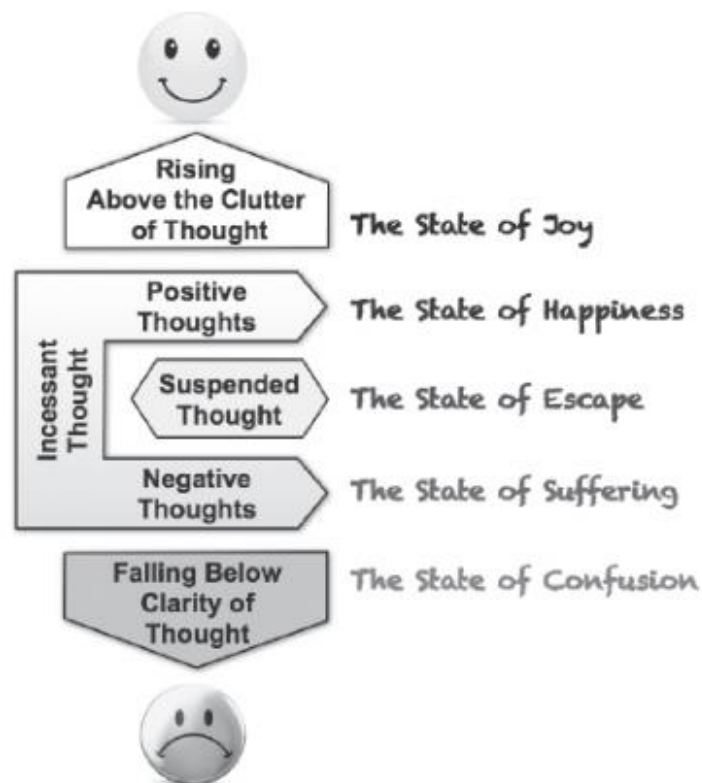
Stimulus => **Liberté de choisir** => Réponse

Dans ce modèle nous choisissons la réponse consciemment, elle devient le fruit de notre volonté indépendante et de notre imagination.

Pour revenir à l'équation du bonheur, nous en contrôlons les deux paramètres : nous choisissons la perception des événements de la vie, et nous choisissons nos attentes quant aux événements de la vie. Par conséquent, nous en déduisons que **le bonheur commence par un choix délibéré**.

Mais cela va plus loin.

Mo Gawdat définit une sorte « d'échelle du bonheur », composée de 5 états distincts allant de la confusion (la tristesse) à la joie (le bonheur ultime) :



Au centre de l'échelle se trouvent 3 états qui sont les plus communs :

- L'état de **souffrance**, causé par les pensées négatives (soit rumination mentale d'événements passés, soit projection d'événements anxiogènes du futur)
- L'état de **fuite**, qui permet d'échapper temporairement à l'état de souffrance en suspendant ses pensées grâce à la distraction et aux plaisirs.
- L'état de **bonheur**, qu'il est possible d'atteindre en contrôlant ses pensées de façon à ne garder que les pensées positives.

Dans nos sociétés occidentales, la plupart des personnes oscillent constamment entre les états de souffrance et de fuite (les états 2 et 3 sur l'échelle). L'état de fuite est l'état le plus haut que la consommation incessante de plaisirs nous permette d'atteindre.

C'est pourtant seulement le 3^e état sur cette échelle qui en comprend 5.

Pas le top du top 😊

Et comme nous l'avons vu précédemment, les plaisirs sont par nature fugitifs. Ils doivent être renouvelés sans cesse sous peine de « retomber » dans l'état 2, l'état de souffrance. Les plaisirs agissent comme des « cachets d'aspirine » à la durée d'effet limitée.

On comprend mieux une certaine « addiction au divertissement » de nos contemporains (NetFlix, jeux vidéo, société des loisirs...).

Tout faire pour rester au niveau 3 le plus longtemps possible...

Toutefois, se bourrer d'aspirine tous les jours n'est sûrement pas la bonne solution !

Heureusement, la compréhension de la formule du bonheur nous donne les clés indispensables pour atteindre l'état 4 de bonheur. Et comme nos pensées dépendent uniquement de nous-même, il est possible de rester beaucoup plus longtemps dans cet état que dans l'état de fuite.

Notre état de bonheur devient alors « durable » et solide.

Hummm, ça commence à être très intéressant...

Mais pourquoi s'arrêter là ?

Ma méthode peut vous permettre de toucher à l'état ultime de joie, l'état 5.

Cette fois, c'est vraiment le top du top 😊

Maintenant, vous allez me demander : comment fait-on pour monter à l'échelle ?

C'est ce que je vais vous expliquer plus loin.

En bref, les 2 premiers piliers de la méthode vous feront échapper aux niveaux 1-2-3 et vous donneront un avant-gout du niveau 4 de bonheur. Le 3^e pilier vous maintiendra au niveau 4 de manière durable. Enfin le 4^e pilier vous emmènera au niveau 5 de la joie permanente.

Et pour vous mettre en appétit, je vais déjà vous dévoiler quelques indices.

Il va vous falloir :

- Eliminer les 6 grandes illusions qui vous gardent dans la confusion
- Réparer les 7 angles morts qui distordent votre jugement sur la réalité de la vie
- Vous accrocher aux 5 vérités ultimes, pour que votre joie soit durable

Cela ressemble à un jeu de piste ? Oui, on pourrait le voir comme ça.

Et il y a un ordre à respecter.

FAIRE LES CHOSES DANS L'ORDRE

Avoir, être et faire

Pour avancer sur le chemin du bonheur, il ne faut pas « mettre la charrue avant les bœufs » !

Quel est l'ordre que la société de consommation nous préconise ?



Par exemple : si j'ai un nouveau smartphone, je pourrai utiliser telle ou telle application, et alors je serai heureux.

Ou encore : si j'ai une nouvelle voiture, je pourrai l'utiliser pour me déplacer, pour frimer, pour séduire les filles, et alors je serai heureux.

Le problème de cet ordre, c'est qu'il « tourne en rond ». Etant donné que le bonheur atteint à la 3^e étape n'est pas durable (rappelez-vous : les plaisirs procurent un bonheur fugitif). Je me retrouve donc après peu de temps à nouveau insatisfait et malheureux. Et il me faut alors encore un nouveau smartphone, encore une nouvelle voiture, etc, etc...

Vous voyez bien qu'il y a quelque chose qui cloche, ça n'en finit jamais !

Pour ma part, je préconise l'ordre suivant :



Car quand nous y réfléchissons bien, il n'existe dans ce monde que deux choses que nous pouvons contrôler totalement : nos pensées et nos actions.

Je pense donc qu'il faut commencer par le commencement : travailler sur soi-même. Se former, reprendre le contrôle sur nos pensées, devenir conscient, s'améliorer. En effet, la

réussite (quel que soit le sens que l'on donne à ce mot) dépend à plus de 90% de notre état d'esprit et à seulement 10% de nos actions.

Et rappelez-vous qu'investir sur vous-même est toujours le meilleur investissement que vous puissiez faire, bien meilleur que tous les achats matériels. En effet, on ne peut savoir de quoi demain sera fait. On peut perdre tous ses biens, il nous restera alors seulement nous-même, ce que nous sommes devenus. Ceci, on ne peut pas nous l'enlever.

Donc, après avoir clarifié nos pensées, déterminé ce qui est important pour nous et nos objectifs, nous sommes prêts pour passer à l'action.

Une action précise, déterminée, organisée et efficace. Qui apporte des résultats.

En tout dernier, une fois les résultats obtenus, nous pourrons alors choisir d'acquérir des choses. Non pas une boulimie de consommation, mais des achats raisonnés.

Bonheur, travail et réussite

De la même façon que pour avoir, être et faire, nous prenons ici les choses dans le mauvais ordre.

Le système éducatif nous inculque depuis toujours l'ordre suivant :



Le problème de cet ordre est, comme nous l'avons vu précédemment, que le vrai bonheur est intérieur. Autrement dit, il ne dépend pas de la réussite, ni du travail.

On peut donc travailler beaucoup, réussir brillamment, et malgré cela demeurer malheureux. Quelle déception !

C'est pourquoi, là aussi, je préconise de renverser cet ordre :



La première étape consiste, par un travail sur soi-même, à atteindre l'état de bonheur (niveau 4 du modèle de Mo Gadwat). A ce moment, vous avez déjà accompli davantage qu'avec l'ordre précédent.

Mais vous n'allez pas vous arrêter là !

Être heureux vous permettra de travailler en étant plus efficace (cela a été prouvé scientifiquement).

Et donc, d'atteindre plus facilement la dernière étape, la réussite.

Si cette réussite correspond à votre mission de vie, travailler à son accomplissement vous fera toucher du doigt le niveau ultime (5) du bonheur : la joie. C'est ce que nous verrons dans le 4^e pilier, [l'Ikigai](#).

Mais avant d'arriver là, je dois vous parler de liberté.

VIVRE LIBRE

Il n'y a pas de bonheur sans liberté.

L'homme est fait pour être libre, à tel point que l'état américain du New Jersey n'a pas hésité à adopter comme devise « live free or die » (vivre libre ou mourir). A l'inverse, la privation de liberté (la prison) constitue dans notre système judiciaire la forme de punition la plus sévère.

La liberté peut prendre de multiples formes. La méthode que je vous propose nous permet de toutes les conquérir :

- La liberté de mouvement
- La liberté des influences extérieures
- La liberté de temps
- La liberté intérieure
- La liberté financière

Liberté de mouvement

L'être humain a des origines nomades. L'homme moderne a vécu comme nomade depuis 500000 ans, il est devenu sédentaire avec l'apparition de l'agriculture il y a seulement 8000 ou 9000 ans. Bien qu'il reste aujourd'hui très peu de peuples nomades sur notre planète, nous en gardons des traces profondément enfouies dans notre cerveau. Les communautés tziganes ou « gens du voyage » en sont un exemple.

Dans son livre « [L'homme nomade](#) » paru en 2005, Jacques Attali indique que « L'homme a été façonné par le nomadisme et il est en train de redevenir voyageur ». La mondialisation implique une circulation facilitée des biens et des personnes, étudier voire travailler dans un pays étranger devient de plus en plus commun. Notre goût prononcé pour les voyages en témoigne aussi.

Nous faisons partie de la nature, mais la part de la population vivant dans de grandes villes ne fait que croître (environ 70%). En nous éloignant de la nature nous nous déconnectons de notre nature profonde, ce qui a des répercussions négatives sur notre santé.

Si nous le pouvions, la plupart d'entre nous voyagerait plus souvent. Les facteurs qui nous empêchent de le faire sont généralement le manque de temps et d'argent.

Le premier pilier de ma méthode, « [Se Déconnecter](#) », répond à ce besoin de liberté.

Liberté des influences extérieures

Nous sommes aussi soumis à certaines influences extérieures négatives qui nous limitent, consciemment ou non :

- Un environnement néfaste (cadre de vie, bruit, pollution...)
- Les média (porteurs de mauvaises nouvelles en majorité)
- Certaines possessions qui nous aliènent
- Les personnes négatives
- ...

Là aussi le premier pilier, « [Se Déconnecter](#) », nous aidera à nous libérer de ces influences négatives.

Liberté de temps

Notre temps sur Terre est limité, il nous appartient de l'utiliser au mieux. Ce capital temps est notre bien le plus précieux. L'expression « gagner du temps » est d'ailleurs un abus de langage : on ne gagne pas de temps de vie supplémentaire, c'est juste l'utilisation de notre temps qui change.

Une partie de notre temps est consacrée à satisfaire nos besoins primaires (manger, dormir...), une partie est dédiée à acquérir notre liberté financière, une partie nous est disponible (temps libre).

Un autre aspect de la liberté temporelle consiste à ne pas être esclave de l'horloge. Ne pas avoir sa vie régie par un emploi du temps si strict, qu'il ne nous laisse aucune souplesse, aucun répit. C'est aussi un peu la maladie de nos sociétés modernes, où nous avons toujours les yeux rivés sur notre montre, quoi que nous fassions, y compris pendant nos moments de détente.

Enfin, être complètement libre de son temps c'est aussi savoir vivre le moment présent. Car, ainsi que l'a montré Einstein, le temps est une illusion.

Et le bonheur n'est pas à rechercher dans le passé ni le futur. Il est à vivre au présent.

Le second pilier de la méthode « [Se Reconnecter](#) » nous aidera à y parvenir.

Liberté intérieure

La liberté intérieure consiste à se défaire d'un grand nombre de blocages qui nous entravent et nous empêchent d'être nous-mêmes :

- Nos additions
- Nos mauvaises habitudes
- Nos croyances limitantes
- Notre peur du regard des autres
- Notre besoin de nous comparer aux autres
- Notre besoin de compétition
- ...

Atteindre la liberté intérieure demande un travail sur soi-même, mais c'est absolument indispensable.

Ce sera l'objet du troisième pilier, le [mindset](#).

Liberté financière

La liberté financière est la capacité d'avoir assez d'argent pour couvrir ses besoins primaires et réaliser ses objectifs. Comme nous l'avons vu précédemment l'argent n'est pas un objectif en soi mais un moyen (c'est-à-dire un outil) nécessaire à l'atteinte des objectifs.

Nous avons dans la vie deux choix possibles :

1. Acheter de l'argent avec son temps
2. Acheter du temps avec son argent

Le premier choix est celui du modèle salarié, le plus répandu. Nous échangeons notre temps contre de l'argent. Ce modèle possède deux inconvénients majeurs : notre temps de travail est limité (une journée ne dépasse jamais 24h, ce qui limite l'argent que nous pourrions gagner) et le temps passé au travail ampute une part importante de notre temps de vie.

Pour se libérer du temps de vie, il faut utiliser le choix numéro 2. Qui suppose de développer des sources de revenu dites « passives » ou, en tout cas, qui n'utilisent pas autant de notre temps de vie que le travail salarié.

Ce sera l'objet du 4^e pilier de la méthode, [l'lkigai](#).

S'ACCOMPLIR ET DEVENIR SOI-MEME

La mission de vie

Nous avons vu que la joie, le niveau ultime de bonheur, s'obtient par la création. Car seule la création nous permet de grandir et de nous accomplir.

J'ai bien dit créer, et non consommer, comme on nous le fait croire dans nombre de publicités.

Car les riches produisent, alors que les pauvres consomment.

Voulez-vous être riche ou pauvre ?

Avant toute chose, il faut répondre à l'injonction inscrite sur le fronton du temple de Delphes et reprise par Socrate : « connais-toi toi-même ». Ceci est nécessaire pour comprendre nos vraies aspirations et comment les réaliser en adéquation avec notre nature profonde.

Il sera alors possible de déterminer notre « mission de vie », le but pour lequel nous sommes ici sur Terre. Et c'est en travaillant à sa réalisation que nous pourrions finalement nous accomplir.

Attention, notre mission de vie n'est pas ce que les autres nous ont conseillé ou poussé à faire dans le passé. Nous seuls pouvons la déterminer, personne d'autre. C'est pourquoi il

peut être nécessaire au préalable de nous libérer de toutes les influences extérieures. Mais aussi de toutes nos « prisons intérieures ».

En travaillant à notre mission de vie nous ressentons l'état de « flow », dans lequel nous sommes tellement alignés avec nous-mêmes et inspirés par ce que nous faisons que nous perdons toute notion du temps. Inversement, lorsqu'on n'est pas aligné à notre mission de vie, qu'on ne trouve pas goût à ce que l'on fait, que l'on travaille sans entrain et sans énergie, avec l'impression que notre vie manque de sens, c'est souvent le signe que nous nous écartons de notre mission de vie.

Réaliser sa mission de vie peut ne pas être facile, mais c'est le chemin de la joie. C'est aussi le moyen d'avoir un impact sur les autres, et de mourir sans regret. Ce sera le sujet du pilier no4, [l'Ikigai](#).

Et il existe une arme secrète pour nous y aider.

Avoir confiance en l'Univers

Pour être heureux, il est préférable d'avoir confiance en l'univers. Cela signifie accepter tous les événements de notre vie, même les plus douloureux, en étant convaincu qu'il en sortira des choses positives pour nous.

Et chose étonnant, l'Univers est là pour nous aider, que nous y croyions ou non :

« Quand on veut une chose, tout l'Univers conspire à nous permettre de réaliser notre rêve. »

- Paulo Coelho, l'Alchimiste

La Vie est un jeu !

La théorie du chaos explique comment un changement mineur (battement d'aile d'un papillon en Amérique) peut engendrer de grosses conséquences (une tempête en Europe) plusieurs mois après. Nous-mêmes sommes le résultat de milliards de petits hasards (il suffit de penser au minuscule spermatozoïde dont nous sommes issu, qui a remporté la course sur des millions d'autres...).

Quoi que nous fassions, nous ne contrôlons pas tout ce qui se passe dans notre vie. En fait nous ne contrôlons presque rien même si parfois nous vivons dans cette illusion ! Il faut simplement l'accepter, et renoncer au désir / à la tentation de vouloir tout contrôler.

Être capable de lâcher prise rend plus heureux.

« Tout finira bien. Si ça ne va toujours pas bien, c'est que ce n'est pas la fin. »

- Oscar Wilde

Tout laisser tomber pour réaliser sa mission de vie peut faire peur, être vu comme un risque. Mais en lâchant prise, en considérant la vie comme un jeu et en gardant la foi, nous trouverons le courage de dépasser nos craintes et d'avancer.

Nous y sommes presque. Je vais bientôt vous présenter la méthode en bref.

Mais juste avant, il reste un dernier concept important à comprendre : celui des cycles.

TOUT EST CYCLIQUE

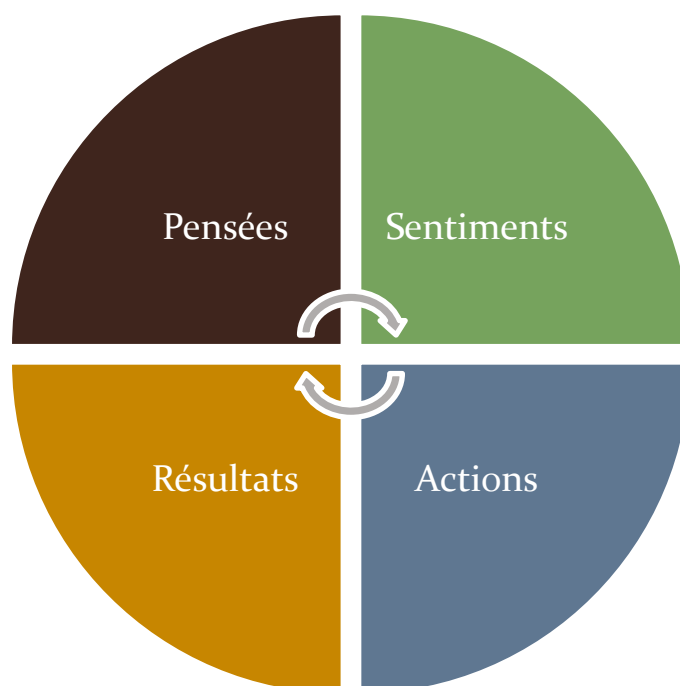
Notre vie est régie par plusieurs cycles naturels : jour-nuit, les saisons, les marées, naissance-vie-mort, etc...

Mais il est un autre cycle particulièrement important à comprendre et à maîtriser. Je l'appelle le cercle de la réussite.

Il peut s'exprimer aussi par la formule courte mais incroyablement puissante :

$$PSA = R$$

Pensées => Sentiments => Actions => Résultats



Nos pensées génèrent des sentiments. En fonction de ceux-ci, nous agissons (ou pas). Les résultats de ces actions produisent des résultats (positifs ou négatifs).

Jusqu'ici, rien de très surprenant. Mais là où l'histoire devient plus intéressante, c'est lorsqu'on referme la boucle : les résultats modifient à leur tour nos pensées.

Et selon le cas, cette modification engendre deux types de cycles très différents :

Un cercle vertueux

C'est le cas le plus favorable. Les résultats engendrent des pensées positives, qui augmentent notre confiance en nous et nous entraînent à continuer d'agir de manière encore plus déterminée, générant de meilleurs résultats etc...

Idéalement, le cercle vertueux continue de s'entretenir et ne fait que se renforcer, jusqu'à réaliser nos objectifs. Atteindre la réussite.

Un cercle vicieux

Dans le cas défavorable, les résultats engendrent des pensées négatives. Celles-ci génèrent des sentiments négatifs, comme le manque de confiance en nous. Notre action s'en ressent, baisse en intensité et en détermination. Les résultats s'en font sentir, nous trouvons décevants ce qui engendre davantage de pensées négatives etc...

Une fois entré dans ce cercle vicieux, peu de chance d'atteindre un jour la réussite.

Dans le pire des cas, le cercle peut nous entraîner dans la tristesse, la frustration, le désespoir ou la dépression.

Dans le « meilleur » des cas, il nous entraîne vers la procrastination, la résignation et l'immobilité. Le cycle ralentit inexorablement jusqu'à stopper complètement. Nous n'y croyons plus, nous cessons d'essayer. Nous nous persuadons que « la réussite n'est pas pour nous », qu'il faut « nous contenter de ce que nous avons ».

Cette perspective n'est pas non plus très réjouissante. Au moment de quitter cette Terre, nous éprouverons les cuisants regrets de n'avoir pas réalisé notre mission de vie.

Je ne sais pas pour vous, mais je ne souhaite pas quitter ce monde avec des regrets.

Alors, comment l'éviter ?

Comment rester dans le cercle vertueux ?

C'est ce que nous allons voir dans la suite.

La méthode en bref

Saviez-vous que le chiffre 4 est magique ?

Notre monde comporte 4 dimensions : longueur, largeur, hauteur et temps.

Les anciennes traditions décrivent 4 éléments naturels : la terre, l'eau, l'air et le feu.

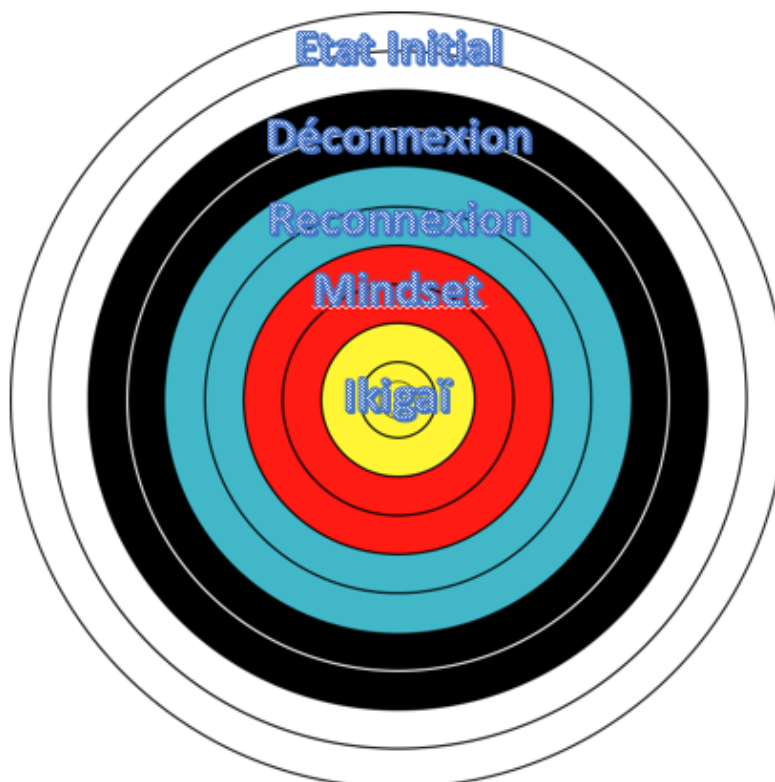
L'être humain possède lui aussi 4 dimensions : le corps, le cœur, le cerveau, et l'esprit.

La méthode que je vais vous présenter est holistique, ce qui signifie qu'elle utilise ou agit sur tous ces éléments en même temps. Cela la rend plus efficace que d'autres méthodes qui ne travaillent qu'un (ou plusieurs éléments) séparément.

L'idée sous-jacente est que nous formons un tout, qu'un équilibre est nécessaire entre nos différentes composantes pour que nous nous sentions bien. C'est comme une voiture avec 4 roues : elles doivent toutes être de même diamètre, aucune d'elles ne doit être voilée ou dégonflée, et elles doivent être parfaitement parallèles. Alors seulement la voiture pourra avancer sans difficulté.

De même, nos 4 composantes humaines doivent être développées au même niveau, aucune d'elles ne doit être abîmée, et elles doivent être alignées pour que nous puissions faire progresser notre vie de manière harmonieuse et efficace.

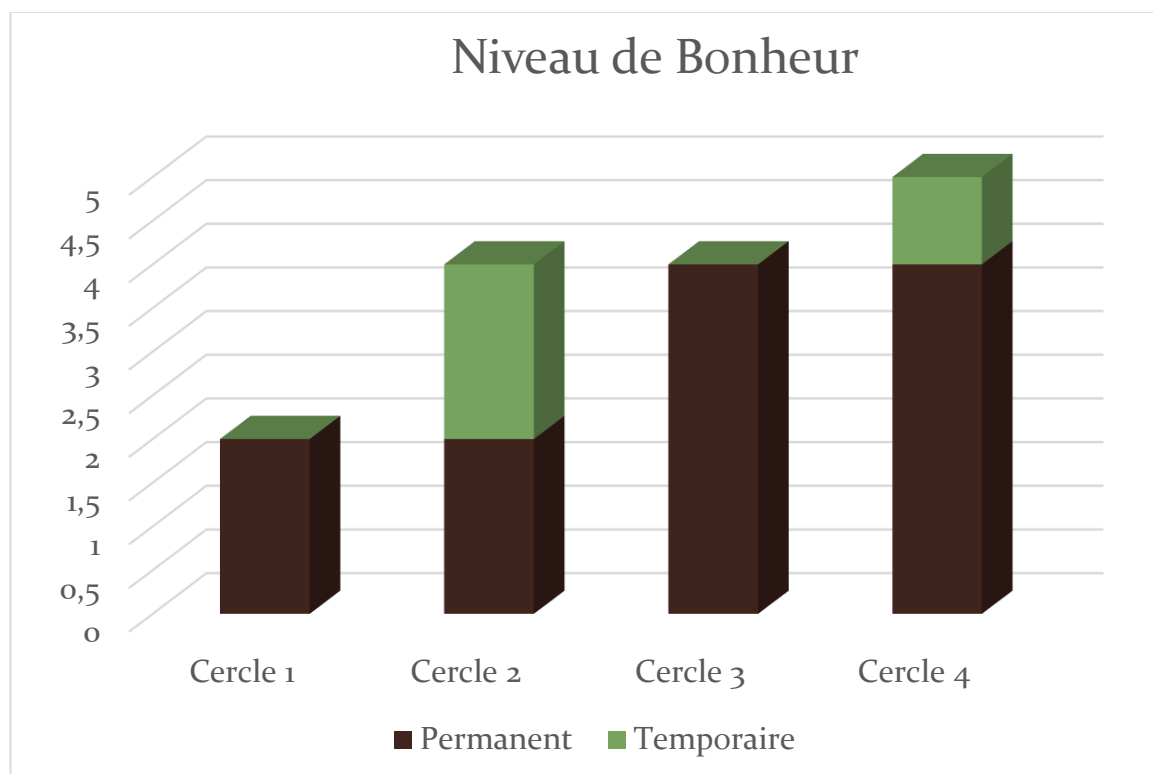
La méthode que je vous propose comporte 4 piliers qui forment 4 cercles concentriques, autrement dit une cible.



Les 4 cercles représentent 4 voyages, de l'extérieur vers l'intérieur. Chacun permet de progresser dans l'échelle du bonheur tout en augmentant son niveau de liberté :

- Cercle 1 **Se Déconnecter**
 - Voyage dans un environnement naturel, sain et beau
 - Déconnexion des influences extérieures négatives
 - Liberté de mouvement
 - Confusion => Souffrance
- Cercle 2 **Se Reconnecter**
 - Voyage dans la nature avec notre corps
 - Reconnexion corps-esprit, reconnexion avec les rythmes naturels
 - Liberté de temps
 - Souffrance <=> Bonheur (temporaire)
- Cercle 3 **Changer de Mindset**
 - Voyage intérieur en nous-même
 - Reprogrammation mentale avec des pensées positives
 - Liberté intérieure
 - Souffrance => Bonheur (permanent)
- Cercle 4 **Réaliser son Ikigai**
 - Voyage vers son accomplissement pour devenir soi-même
 - Recherche de sa mission de vie et travail à sa réalisation
 - Liberté financière
 - Bonheur => Joie

Chaque cercle permet d'augmenter son niveau de bonheur :



A chaque fois, il s'agit de voyages circulaires, où point de départ et destination se confondent.

Et quand on y réfléchit bien, la vie n'est-elle pas aussi un voyage circulaire ?

Ainsi, ce qui compte pour chacun de ces voyages n'est pas tant la destination que le chemin. Il en est d'ailleurs de même pour la vie, où ce qui compte est de vivre pleinement, pas d'atteindre la destination finale (la mort).

Tirer dans le mille de la cible, c'est-à-dire atteindre le centre du 4^e cercle, est l'accomplissement ultime d'une vie réussie : devenir soi-même.

Et en plus il permet d'atteindre la vraie Joie. Alors, que demander de plus ?

Mais il faut bien comprendre qu'il s'agit d'un processus, d'une évolution. Il faut d'abord passer par les cercles extérieurs avant d'atteindre le centre de la cible. On ne peut pas compter sur « un coup de chance » qui nous ferait atteindre le 4^e cercle une fois.

Car ce que nous voulons, c'est parvenir à au centre du 4^e cercle à chaque fois. Autrement dit, demeurer en permanence dans la joie.

A ce stade du document, il peut être utile de faire un petit bilan de tout ce que nous avons vu ensemble.

Tout d'abord, les « philosophes du bonheur » nous ont enseigné la différence entre plaisir, bonheur et joie, et comment ils forment les trois niveaux supérieurs de bonheur sur une échelle en comportant 5. Les deux niveaux inférieurs étant la souffrance et la confusion, qui correspondent à l'absence de bonheur c'est-à-dire à la tristesse.

Ensuite, un ingénieur visionnaire de Google nous a appris que le bonheur durable nécessite de résoudre avec succès « l'équation du bonheur ». Une formule qui est simplement la différence entre nos attentes dans la vie et la perception que nous avons des événements qui nous arrivent.

Pour atteindre le niveau le plus élevé de bonheur, la joie, il n'est plus nécessaire de s'occuper de l'équation. Il faut déployer nos capacités de création pour réaliser notre mission de vie.

Associée au concept d'Ikigai, la réalisation de notre mission de vie peut nous apporter la réussite, c'est-à-dire tout ce que nous souhaitons obtenir dans la vie.

Jusqu'ici, des idées certainement attractives mais qui restent purement théoriques.

Alors, pour les concrétiser, je vous ai proposé une méthode originale reposant sur 4 piliers pour « grimper l'échelle du bonheur ».

Cette méthode, je l'ai expérimentée et perfectionnée depuis de nombreuses années. Elle fonctionne. Elle est accessible à tous.

Etes-vous curieux d'en savoir plus ? De vous faire une idée plus précise de « comment ça marche » en pratique ? De comprendre comment vous pouvez vous aussi appliquer la méthode pour, à votre tour, goûter au bonheur durable voire même à la joie ultime ?

C'est ce que je vais vous expliquer dans les 4 prochains chapitres, en vous décrivant le contenu de chacun des 4 piliers.

Comme les 4 pieds d'une table ou les 4 roues d'une voiture, chacun des 4 piliers est indispensable pour assurer l'équilibre du bonheur. Ne négligez pas l'un ou l'autre pilier, sinon votre bonheur sera précaire.

Pour chaque pilier, nous allons passer en revue les points suivants :

- Quoi ? en quoi consiste ce pilier, quelles actions sont à réaliser ?
- Pourquoi ? pour quelle(s) raison(s) faut-il réaliser ces actions ?
- Comment ? concrètement, comment s'y prendre en pratique ?
- Difficultés ? quelles sont les difficultés et les erreurs à éviter ?
- Bénéfices ? quels bénéfices concrets, directs et indirects, nous apporte ce pilier ?

Pilier#1 : Se Déconnecter



Quoi ?

Utiliser un véhicule aménagé autonome (van, camping-car...) pour partir dans un environnement le plus naturel possible, se déconnecter de son cadre habituel et pratiquer une « cure détox ».

Travailler à éliminer les 6 grandes illusions : la pensée, le moi, la connaissance, le temps, le contrôle, et la peur.

Pourquoi ?

Pour sortir de la confusion et atteindre le niveau 2 sur l'échelle du bonheur.

Pour se mettre dans les conditions idéales de réalisation des autres piliers : déconnexion des influences extérieures négatives, solitude nécessaire à l'introspection, silence, retour à la simplicité, autonomie et suffisance.

Pour vous déconnecter de la pression du temps.

Comment ?

En commençant par de courts séjours (week-ends), suivis par des séjours de moyenne durée (1-2 semaines). De plus longs séjours sont possibles (plusieurs mois). Voire, pour certains, une vie permanente ou semi-permanente en van.

Le parcours emprunté doit délaissier les lieux trop fréquentés et les villes. Il n'est pas nécessaire de partir très loin. Dans la plupart des cas, vous pouvez rester à moins de 50km de votre domicile habituel, surtout pour les courts séjours. Le temps de conduite doit rester faible afin de dégager le maximum de temps pour les autres activités.

Il est préférable de choisir un parcours en boucle plutôt qu'un aller-retour. Il n'y a donc pas à proprement parler de destination. L'objectif, c'est le chemin.

Pendant le séjour en van, l'accent sera mis sur une vie simple et saine. Un régime alimentaire « détox » basé sur des produits naturels non transformés (de préférence légumes et fruits) sera pratiqué.

Difficultés ?

Il faut choisir un véhicule adapté à ses besoins, ni trop gros ni trop petit. Le financement pouvant constituer une difficulté, le choix d'un véhicule d'occasion est une bonne alternative mais nécessite une expertise préalable (on trouve de très bons modèles à moins de 10000€).

Il est parfaitement possible de commencer par louer le véhicule au début, pour gagner en expérience et vérifier que ce mode de vie vous convient.

Sinon, il faut trouver une solution de parking ou de gardiennage (même à Paris, c'est possible !), pour un coût raisonnable.

Il faut une bonne maîtrise technique pour utiliser au mieux tous les équipements du véhicule et profiter de son autonomie en toute tranquillité d'esprit (eau, gaz, électricité doivent être gérés de manière optimale).

Enfin, la recherche et le choix des emplacements où se garer et où dormir nécessitent expérience et discernement. Il faut apprendre l'art du « boondocking », la pratique du « camping sauvage » dans les plus beaux emplacements naturels en toute légalité, tranquillité et sécurité.

Bénéfices ?

Une fois l'investissement initial absorbé, le coût à l'utilisation est très faible (principalement le carburant). Il est possible de partir souvent avec peu/pas de préavis (aucune réservation nécessaire).

Le véhicule est aussi utilisable pour des vacances en famille à moindre coût.

Enfin, le véhicule peut être rentabilisé en le sous-louant (pourquoi pas à d'autres utilisateurs de cette même méthode ?) lorsque vous ne vous en servez pas.

Précisions

Cette étape de la déconnexion est fondamentale, pour briser les liens qui nous enchainent et repartir sur de bonnes bases. Pour cela, le dépaysement, le changement d'air, est le premier pas, nécessaire mais non suffisant.

Ok, mais pourquoi s'embêter à partir en van plutôt qu'à l'hôtel ou en location ?

Parce que le van est le meilleur moyen que je connaisse pour expérimenter la liberté totale et l'autonomie, casser certaines habitudes et revenir à une vie plus simple. Par cette « vie en van », tout de suite, vous commencerez de ressentir un sentiment de bonheur qui réjouira votre cœur. Pas un simple « plaisir », non, mais une profonde et apaisante sérénité qui seront pour vous le premier signe que vous commencez à escalader l'échelle du bonheur.

Un sentiment différent et plus profond que le plaisir de vous faire « dorloter » à la piscine ou au restaurant d'un hôtel, aussi luxueux soit-il.

Alors, oui, cela demande un effort au début. De sortir de sa « zone de confort », du cocon douillet de son logement familial, de ses vieilles habitudes rassurantes et réconfortantes.

Surtout si vous n'êtes jamais parti en camping ou en camping-car, si vous n'avez jamais expérimenté ce mode de vie de plus en plus populaire.

Oui, je peux comprendre que vous ne vous sentiez pas prêt à « vous lancer », à « plonger dans l'inconnu ».

Sachez que cette crainte est parfaitement naturelle, c'est simplement notre cerveau qui, depuis des millions d'années, est conditionné à nous faire prendre le minimum de risques. Car notre survie, au temps des cavernes, en dépendait.

Heureusement, ce n'est plus le cas maintenant. Mais notre cerveau ne l'a pas encore intégré.

Mais comme toujours avec la crainte, c'est « le premier pas qui coûte ». Une fois dans l'action, toute crainte disparaît. Vous réalisez alors très vite que vous avez bien fait de surmonter la crainte initiale, et vous en retirez même des bénéfices annexes intéressants (en termes de confiance en soi notamment).

Je veux vous dire que vous n'êtes pas seul dans cette aventure. Je vous proposerai à la fin de ce document des solutions d'accompagnement pour vous aider à franchir ce premier pas et à résoudre plus rapidement les « obstacles matériels » qui peuvent vous freiner au début.

Pilier#2 : Se Reconnecter



Quoi ?

Effectuer chaque jour, si le temps le permet, une randonnée pédestre en boucle de plusieurs heures dans la nature sous la forme d'une « marche méditative ».

Travailler à réparer les 7 angles morts : les filtres, les suppositions, les prédictions, les souvenirs, les étiquettes, les émotions, les exagérations.

Pourquoi ?

Pour éclaircir les paramètres de l'équation du bonheur, qui sont distordus par les 7 angles morts. Afin d'augmenter les chances de résoudre avec succès l'équation, pour atteindre plus souvent et de manière plus durable l'état bonheur (4) de l'échelle, et retomber moins souvent dans l'état 2 (souffrance).

Pour vous reconnecter avec votre corps, ainsi qu'avec la nature qui nous entoure. Pour goûter pleinement aux 4 éléments naturels : le bon air, la terre, l'eau (sous la forme de rivières, lacs, ou mer) et le feu (le soleil sur sa peau).

Pour vous resynchroniser avec « l'horloge naturelle » (la vitesse humaine de déplacement, la seule connue par nos ancêtres pendant des millions d'années).

Pour faire le plein d'énergie.

Pour vous reconnecter avec votre intuition, et recommencer à entendre les « messages de l'univers ».

Comment ?

Afin d'assurer un parfait déroulement et ne pas vous perdre, la randonnée est préparée à l'avance et enregistrée dans une application sur votre smartphone. Grâce à l'application et au GPS, suivre le parcours établi ne présente aucune difficulté, même si vous n'avez aucun sens de l'orientation. La randonnée est automatiquement enregistrée dans votre historique ainsi que ses caractéristiques (durée, distance totale parcourue, dénivelé...).

Il n'est pas nécessaire d'être « un bon marcheur » à la base. Le seul prérequis est de ne pas avoir de contre-indication médicale ou de difficulté à marcher.

La marche est l'activité la plus simple et la plus naturelle qui soit. Aucune préparation physique particulière n'est nécessaire. Il faut juste être conscient de son état de forme et ne pas présumer de ses forces (commencer par une randonnée de 20km alors que vous n'avez plus marché depuis 10ans ne serait pas forcément judicieux !)

Il suffit donc d'adapter la difficulté et la durée du parcours à votre état de forme. Commencez par des parcours faciles de moins de 10km, vous pourrez ensuite augmenter progressivement (j'en suis personnellement à des parcours de plus de 30km).

Côté matériel, des chaussures confortables (pas nécessairement de « vraies » chaussures de randonnée) sont le seul élément indispensable.

L'objectif n'est pas la performance. Peu importent la distance parcourue et le temps de parcours, vous progressez à votre rythme. Vous pouvez (c'est même recommandé !) faire des pauses à tout moment pour admirer un paysage, observer des animaux, cueillir des fruits, des baies ou des châtaignes...

Comme pour le pilier précédent, il est préférable de choisir un parcours en boucle plutôt qu'un aller-retour. Car l'objectif n'est pas la destination mais les expériences vécues tout au long du chemin.

Difficultés ?

Les difficultés techniques principales sont le choix du parcours et l'utilisation des outils GPS.

Pour commencer, vous pourrez suivre des parcours préétablis disponible dans l'application de randonnées (et donc choisir vos itinéraires de van en conséquence). Toutefois le nombre de randonnées « toutes prêtes » est limité, elles en correspondent par toujours au niveau de difficulté souhaité, ou elles ne sont pas à proximité de votre itinéraire de préférence.

L'idéal est donc d'apprendre à vous créer vos propres parcours « sur-mesure » quelque soit l'endroit où vous vous trouvez. Des parcours en boucle de distance adéquate, empruntant des chemins ou des sentiers en évitant les routes. Cela est tout à fait possible lorsqu'on maîtrise les outils modernes (cartographie électronique, création de traces). La France est tellement riche en diversité de paysages, villages, monuments et curiosités diverses que le nombre de parcours possibles est littéralement sans fin, où que vous vous trouviez.

Ne faites pas l'erreur de vous lancer « tête baissée » dans une randonnée mal préparée, seulement équipé d'une carte et d'une vague idée des étapes à effectuer. Vous passeriez la majorité du temps à vous demander quel chemin prendre, à essayer de vous repérer et de ne pas vous perdre. Si vous faites cela, vous ne retirerez que peu de bénéfice votre sortie.

Vous devez avoir l'esprit libre pour méditer tout en marchant et pouvoir apprécier la nature autour de vous.

Bénéfices ?

Les bienfaits de la marche en termes de santé ne sont plus à démontrer. C'est probablement l'activité physique la plus saine et la meilleure, puisqu'elle peut se pratiquer à tout âge. Vous gagnerez en souffle, en énergie, en forme physique et en endurance.

De plus, accompagnée d'un régime alimentaire approprié, cette activité pourra vous permettre de perdre du poids et de vous sentir mieux dans votre corps.

La nature et le silence feront peu à peu diminuer « le bruit dans votre tête », ces pensées incessantes en majorité négatives qui génèrent en nous des sentiments néfastes.

Vous sentirez le calme et l'apaisement vous envahir progressivement.

Vous apprendrez à mieux contrôler vos émotions (notamment la colère, si dévastatrice).

Précisions

Tout comme pour le premier pas en camping-car, l'idée de partir seul.e en randonnée peut vous effrayer au début.

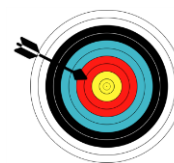
Toutefois, sachez que le risque est très faible. Même en empruntant des chemins de campagne, vous ne serez jamais très loin d'une ville. Vous croiserez d'autres randonneurs susceptibles de vous aider en cas de difficulté. Dans le pire des cas, si vous vous foulez la cheville, vous avez toujours votre portable pour avertir les secours. Enfin, le risque de faire une mauvaise rencontre est infiniment plus faible à la campagne qu'en ville.

J'entends certains me dire « mais je n'aime pas marcher ! » Effectivement, marcher ne paraît pas très « sexy » à l'heure des nouveaux moyens de déplacement urbains que sont les gyro-roues et autres trottinettes électriques. Vous pourriez être tenté de délaisser la marche au profit d'un autre sport, comme le jogging ou le VTT. Je vous le déconseille, car ils ne procurent pas les mêmes bénéfices. Ils sont trop rapides, demandent davantage de concentration et ne laissent pas suffisamment l'esprit libre. Libre à vous de les pratiquer en plus, en tant que sport (y compris pendant vos sorties en van).

Dans le cadre de cette méthode, la marche n'est pas considérée comme un sport mais comme une activité à part entière. C'est pourquoi je la décris comme une « marche méditative » et non comme une simple randonnée. Je vous encourage donc à tenter l'expérience, en dépassant le cas échéant vos réticences naturelles.

Essayez, vous serez surpris.e !

Pilier#3 : Changer de Mindset



Quoi ?

Appliquer des techniques de « reprogrammation mentale » pour renforcer et développer un état d'esprit positif.

Travailler à réparer les 7 angles morts : les filtres, les suppositions, les prédictions, les souvenirs, les étiquettes, les émotions, les exagérations.

Pourquoi ?

Pour éclaircir les paramètres de l'équation du bonheur, qui sont distordus par les 7 angles morts. Afin d'augmenter les chances de résoudre avec succès l'équation, pour atteindre plus souvent et de manière plus durable l'état bonheur (4) de l'échelle, et retomber moins souvent dans l'état 2 (tristesse).

Parce que le mindset, encore appelé état d'esprit ou attitude, constitue plus de 90% de la réussite. Il faut donc se reprogrammer avec un état d'esprit positif qui nous permette d'avancer, plutôt qu'une attitude négative nous freinant dans tous nos efforts. Cela suppose d'éliminer un certain nombre de croyances limitantes (que nous trainons parfois avec nous depuis l'enfance) et de développer une foi inébranlable en nous et en nos projets.

Parce que l'estime de soi et la confiance en soi sont également nécessaires à toute entreprise.

Enfin, parce que cela vous permet d'exploiter à votre profit la Loi de l'Attraction. En comprenant et maîtrisant ses principes, il n'y a pratiquement aucune limite à ce que vous pouvez obtenir dans la vie.

Pour résumer, ce nouvel état d'esprit positif est indispensable pour 2 raisons :

1. Pour atteindre un état de bonheur durable (état 4 sur l'échelle) au lieu de passer sa vie à « échapper à la tristesse » par des plaisirs fugitifs qui ne nous amènent que dans l'état de fuite (3).
2. Pour trouver et réaliser de votre « mission de vie », et ainsi atteindre l'état de joie (5), le niveau de bonheur ultime.

Comment ?

En utilisant des techniques d'introspection et de développement personnel éprouvées telles que la méditation, les affirmations positives, la visualisation créatrice.

La mise en œuvre de ces techniques est rendue beaucoup plus facile en utilisant l'application de Développement Personnel pour mobile Ironmind, que j'ai créée à cet effet. Je la mets gratuitement à disposition sur [Android Play Store](#).

Ce pilier est donc « voyage intérieur ». Comme les autres il est circulaire, puisqu'il part de vous-même pour arriver à vous-même.

Mais il s'agira d'une « nouvelle version de vous-même » dans laquelle vous aurez peine à vous reconnaître.

Difficultés ?

La reprogrammation mentale subconsciente nécessite de la patience et de la persévérance. Les effets positifs ne se font pas sentir immédiatement mais sur la durée. Il importe donc de ne pas se décourager et de continuer à pratiquer même si vous ne voyez pas de résultat.

C'est pourquoi il est important de se faire aider par des outils automatiques tels que l'application Ironmind et ses programmes de coaching préétablis. Grâce aux 4 sessions quotidiennes automatiquement déclenchées, plus de risque d'oubli possible. Vous pouvez facilement mesurer votre progression et le chemin parcouru.

Bénéfices ?

Les bénéfices annexes de la méditation sont tellement nombreux qu'il est impossible de tous les citer ici. Elle réduit le risque cardio-vasculaire, permet de mieux résister à la douleur, et même d'avoir une sexualité plus épanouie, entre autres choses...

Une estime de soi améliorée vous permet de mieux vous aimer, donc de mieux aimer les autres.

Une confiance en soi renforcée vous donne l'élan nécessaire pour entreprendre tous vos projets, en tout premier lieu ceux correspondant à votre « mission de vie » comme nous le verrons dans le 4^e et dernier pilier.

Finalement, vous voyez la vie d'une toute autre manière. Un peu comme si on avait remplacé vos lunettes qui vous font tout voir « en gris » par une nouvelle paire avec laquelle toutes les couleurs se mettent à éclater. Votre vie s'éclaire.

Vous changez de perspective sur le monde autour de vous, et sur ce qui vous arrive en particulier. Vous cessez de toujours voir le verre « à moitié vide », et vous commencez à apprécier sincèrement la moitié qui est remplie.

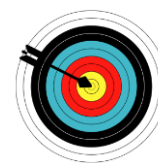
Précisions

Ces techniques de reprogrammation mentale nécessitent un environnement propice pour être efficaces : solitude, calme, sérénité, silence sont des prérequis. C'est pourquoi, même si vous pouvez y travailler chez vous à tout moment, leur mise en œuvre pendant les séjours en van est particulièrement indiquée.

Car c'est alors qu'elles fonctionnent le mieux, et produisent leurs effets le plus rapidement.

Mais je recommande de poursuivre ce travail en-dehors des séjours en van. Ceci pour en faire une véritable habitude de vie et assurer la continuité de votre progression même pendant les périodes où vous ne pouvez ou ne souhaitez pas partir (l'hiver par exemple).

Pilier#4 : Réaliser son Ikigai



Quoi ?

Découvrir puis réaliser sa « mission de vie », ce pour quoi vous êtes ici sur Terre, votre véritable « raison d'être ».

Réaliser les 5 vérités ultimes : maintenant, le changement, l'amour, la mort, le dessein.

Pourquoi ?

Parce que le pouvoir de la création nous permet de grandir, d'évoluer et d'atteindre le stade ultime du bonheur, la joie. Trouver sa raison d'être est indispensable pour s'épanouir pleinement.

Parce que la compréhension des 5 vérités ultimes est nécessaire pour rester durablement dans l'état de joie.

Parce qu'associée au concept d'Ikigai, la réalisation de sa mission de vie permet de couvrir ses besoins matériels, d'atteindre potentiellement la liberté financière et d'accroître ses possibles.

Parce qu'il est indispensable de savoir où l'on veut se diriger si l'on veut atteindre sa destination et réaliser ses objectifs. L'Ikigai constitue votre GPS ou boussole qui vous indique à tout moment la direction à suivre.

Parce qu'il faut impérativement passer à l'action pour enclencher le cercle vertueux $PSA=R$ (chapitre « [Tout est cyclique](#) »). Même si l'action ne représente que 10% des résultats finaux (les 90% restant étant attribués au mindset, sujet du pilier précédent), aucun résultat ne peut être obtenu sans passage à l'action.

Comment ?

La mission de vie est entièrement personnelle. Un travail spécifique d'introspection permet de la découvrir. Les trois piliers précédents vous ont préparé et mis dans les meilleures conditions pour effectuer ce travail sur vous-même.

Un modèle parmi les plus efficaces pour atteindre la liberté financière est celui de l'infoprenariat. Il consiste à produire et vendre des formations (sous forme de cours vidéo) directement en ligne, pour faire profiter le maximum de personnes de vos connaissances.

Difficultés ?

La difficulté est de trouver son Ikigai, c'est-à-dire un projet qui corresponde à sa mission de vie tout en offrant suffisamment de potentiel pour qu'il soit possible d'en vivre.

Le risque est de se laisser attirer par les solutions « magiques » qui fleurissent sur Internet et promettent toutes de « devenir riche en 2 clics de souris ». Soyez certains qu'aucune d'entre elle ne fonctionne, elles enrichissent uniquement celui qui vous les vend !

Idéalement, le projet choisi doit être « scalable », ce qui peut se traduire par « extensible ». C'est le cas de l'infoprenariat. Cela signifie que le nombre de personnes touchées (donc de

clients) ne doit pas être limité. Par exemple, une formation en ligne peut se vendre à un nombre illimité de clients sans effort supplémentaire. Un autre avantage potentiel à considérer est que le projet puisse se gérer à distance, où que vous soyez (y compris depuis votre van si c'est ce que vous souhaitez !).

Selon le projet choisi, vous pourrez avoir besoin de vous former à de nouveaux outils et techniques (par exemple le web-marketing ou le copywriting, indispensables pour vendre en ligne).

Bénéfices ?

Réaliser sa mission de vie permet de donner un sens à sa vie, tout en ayant généralement un impact positif sur la vie des autres personnes.

Précisions

L'Ikigai est un concept japonais que l'on pourrait traduire par « ce pour quoi je me lève le matin ».

Il se trouve à l'intersection de 4 domaines (encore le nombre magique 4 !) :

- Ce que vous aimez
- Ce à quoi vous êtes bon
- Ce dont le monde a besoin
- Ce pour quoi vous pouvez être payé



Pour aller plus loin

Vous voici arrivé.e à la fin de ce livre, bravo de vous être accroché.e jusqu'ici !

J'ai tenté de vous délivrer un maximum d'informations, celles que je considère les plus importantes et pertinentes concernant le sujet du bonheur.

Pas seulement de la « théorie », mais du concret, du solide. Une méthode pratique pour avancer sur votre chemin de liberté et de bonheur.

Cette méthode repose sur des principes solides, fiables, qui ne viennent pas de moi. Vous êtes libre (et je vous recommande) de vérifier ces principes en lisant les livres cités en référence et en allant visiter vous-même [SolveForHappy](#).

Tout ce que j'ai fait, en appliquant la rigueur scientifique issue de ma formation d'ingénieur, est de concevoir une méthode pratique pour atteindre le bonheur et devenir libre en appliquant ces principes.

J'espère en tout cas que ces informations vous auront intéressé.e.

Si vous n'avez pas tout compris ou assimilé du premier coup, rassurez-vous, c'est parfaitement normal. Je vous conseille de « laisser reposer » ce livre quelques jours (votre subconscient continuera, notamment pendant la nuit, de revoir et d'assimiler ces principes), puis d'y revenir un peu plus tard pour relire les passages qui vous posent problème.

Et si tout ceci vous paraît « bien compliqué », c'est également normal. J'ai été obligé de résumer et concentrer l'information pour ne pas faire exploser le nombre de pages de ce guide.

Je ne connais pas (et doute qu'il existe) une « baguette magique » pour atteindre immédiatement et sans effort le bonheur durable.

Je ne suis pas Harry Potter.

Il ne semble réellement exister que 2 voies pratiques pour atteindre le bonheur perpétuel, ou Nirvana :

- La voie que je viens de vous exposer
- La voie de la « suppression de tout désir » préconisée par Bouddha

Cette seconde voie - abandonner tout désir et se retirer dans un monastère tibétain pour passer le restant de ses jours à méditer – n'est pas pour moi.

Je préfère me concentrer sur la première voie, même si cela demande des efforts.

Peut-être souhaitez-vous aller plus loin, l'essayer par vous-même ?

Vous pouvez expérimenter la méthode seul.e, sans aucun soutien ni support. C'est possible, mais cela vous prendra énormément de temps. Cela nécessitera de gros efforts et vous risquez de commettre des erreurs coûteuses. En temps et / ou en argent. Par exemple si vous achetez le mauvais van, utilisez les mauvais outils GPS etc...

Ou alors vous pouvez choisir de bénéficier de mon expertise de plus de 20 ans et de mes outils, qui vous feront emprunter les meilleurs « raccourcis » pour atteindre le bonheur de manière expresse.

Je peux vous aider de deux façons :

- Par un coaching individuel « 1-on-1 » où je vous conseille personnellement, vous apprenez les techniques et outils, voire vous accompagne lors de vos premières sorties en van
- Par une formation eLearning complète expliquant, en beaucoup plus détaillé, toutes les étapes de la méthode en pas à pas, avec tous les outils et leur utilisation

Y a-t-il un investissement plus précieux que votre bonheur ?

Votre bonheur est à portée de main, il faut juste savoir l'attraper.

Imaginez-vous habiter au bord d'une mer.

Vous pouvez acheter du poisson tous les jours. Et ainsi satisfaire votre faim.

Ou alors vous apprenez à pêcher. Et vous n'aurez plus jamais besoin d'acheter du poisson.

C'est la même chose aujourd'hui. Vous pouvez travailler dur pour acheter le dernier portable, la dernière voiture, les derniers vêtements à la mode etc... Sauf que ça ne finira jamais. Tous les jours vous devrez travailler plus dur pour acheter encore plus.

Ou alors vous apprenez à être heureux. Une fois pour toutes. Et vous serez heureux pour le restant de vos jours. Quoi qu'il vous arrive. Quoi que vous décidiez de faire de votre vie.

Vous pourrez bien sûr toujours décider d'acheter le dernier téléphone pour vous faire plaisir. Il n'y a rien de mal à ça.

Mais ce sera un choix délibéré de votre part et non une « pulsion irrésistible » pour échapper quelques semaines ou quelques mois à la tristesse, à une vie dépourvue de sens.

Et ça fait toute la différence.

Car au moins, vous ne quitterez pas cette Terre avec les regrets amères des « j'aurais pu... j'aurais dû... si j'avais su... ».

Un dernier conseil, ne tardez pas trop à agir. Chaque année de vie « malheureuse » est une année de vie perdue à jamais.

La vie est trop courte et trop précieuse pour être gaspillée.

Vous avez le pouvoir d'être heureux.se maintenant. Accordez-vous ce droit.

Je vous souhaite beaucoup de bonheur. Maintenant et pas dans 10 ans...

Vincent Bourgeois – contact@govan.fr

A propos de l'auteur

En 1997, j'habite et travaille à Heidelberg en Allemagne. J'ai 31 ans, je suis célibataire et libre, mon travail d'ingénieur m'apporte une certaine aisance financière. M'intéressant aux voitures de sport et particulièrement les Porsche, j'ai coutume de prospecter les vendeurs de voiture d'occasion de la ville, qui ne manquent pas au pays de l'automobile ! Le hasard me conduit à passer devant un revendeur qui propose également des camping-cars, et je me sens irrésistiblement attiré par un poids-lourd « Clou 570 » de Niesman-Bischoff. Je vais le visiter plusieurs fois, et mon attirance ne fait que se renforcer. Pourtant, je n'achèterai finalement pas ce modèle mais son « grand-frère », un Clou 670F découvert un peu plus tard par petites annonces de magazine (l'internet n'est pas encore très répandu à l'époque). Il est vendu par un concessionnaire Munichois, à plus de 300km de ma ville. Après l'avoir vu une seule fois je craque et dépose un chèque pour le réserver. Il faudra le concours d'un ami rencontré sur Internet, lui-même possesseur d'un Clou 570, pour aller le chercher à Munich et le ramener à Heidelberg. En effet je ne possède pas encore le permis poids-lourd. Il me faudra plusieurs mois pour l'obtenir, je reviens en effet en France pour le passer.



Une fois le permis en poche, je décide de libérer mon appartement et d'habiter dans le Clou. Pour cela je loue un emplacement dans un camping longue durée situé à une dizaine de kilomètres de Heidelberg. Bien que les conditions de confort ne soient pas les mêmes que celles d'un appartement (particulièrement l'hiver, très sévère dans cette région), je ne regrette pas une seule seconde ma décision. Le Clou devient ma maison. Une maison fixe malheureusement car je ne peux pas le sortir facilement de son emplacement, le chemin d'accès étant trop étroit pour ce modèle de 2.50m de largeur.

Après plus d'un an de cette vie, les circonstances font que je dois démissionner de mon emploi et revenir en France. Avec le Clou bien sûr ! Etant plusieurs mois sans emploi, j'en profite pour visiter la France en camping-car. Finalement j'ai une proposition de poste aux Etats-Unis en Caroline du Nord, une opportunité qui ne se refuse pas. Je revends le Clou en Allemagne avant de m'expatrier à nouveau.

En Caroline, après environ 1 an, le virus du camping-car me reprend et me conduit à acheter un « van » de type Roadtrek 210, beaucoup plus petit que le Clou. En effet je souhaite privilégier la mobilité et la facilité de parking. Je l'utiliserai pour de multiples voyages, notamment un roadtrip de plusieurs mois descendant la cote Est jusqu'au bout de la Floride, Key West.



Après 2 ans je reviens m'installer en France, ayant revendu le Roadtrek. Je retrouve du travail en 2003 en région parisienne. De 2003 à 2017 je ne possède plus de camping-car,



toutefois je continue de voyager avec celui de mes parents, à qui j'ai transmis le virus et qui posséderont successivement plusieurs intégraux de marque Voyageur. Ces quelques voyages par an ne me suffisant pas, je commence en 2017 à prospecter de nouveau, recherchant cette fois un modèle allemand « vintage » assez rare en France, le Hobby 600. Le hasard (ou la providence ?) fait que je tombe quelques semaines après sur un vendeur parisien qui propose justement ce modèle, en bon état général et avec peu de

kilomètres. Je ne réfléchis pas longtemps et l'achète. Je l'utilise depuis aussi bien le week-end que pour de courts séjours ou des vacances, seul ou en famille.

Pourquoi la vanlife fait partie de ma « mission de vie » :

1. Absolument rien ne me prédisposait à ça. Je n'avais jamais utilisé un camping-car de ma vie ni connu une seule personne qui en possède un. L'attrance est apparue de manière spontanée et surprenante. A cette époque j'étais attiré par les Porsche, mais ce désir irrépessible de camping-car est venu surpasser l'envie des voitures de sport. Cette attrance, parfois mise en sommeil après mes changements de pays, s'est toujours rappelée à moi spontanément.
2. Pour chacun des 3 modèles achetés personnellement, l'Univers m'a facilité les choses de manière surprenante. En me permettant de trouver très rapidement le modèle exact que je recherchais et en me fournissant les appuis nécessaires à son acquisition. En région parisienne l'idée d'acheter un camping-car paraissait saugrenue, étant donné l'impossibilité de le garer. L'Univers m'a permis de trouver une solution grâce à des entreprises de gardiennage situées dans l'Oise au nord de Paris. Il m'a donné de découvrir par la même occasion le merveilleux Parc naturel régional du Vexin Français qui constitue une destination parfaite pour le week-end.
3. La vie en camping-car me procure un sentiment de profond bien-être, une paix et une sérénité intérieure que je ne retrouve nulle part ailleurs. Malgré le confort sommaire, j'y suis aussi voire plus heureux que dans ma belle maison avec jardin ! Chaque fois que je suis parti pour de longues durées (plusieurs mois), les circonstances extérieures seules ont fait que je doive mettre un terme à ce voyage. Sans ces circonstances, les voyages auraient pu se prolonger sans limitation de durée.
4. Un dernier signe étonnant : c'est justement lors d'un court séjour en camping-car dans le Vexin que j'ai pris conscience de cette « mission de vie ». J'effectuais une randonnée pédestre autour de la ville de Marines. En pleine campagne, perdu sur un chemin de terre entre champs et forêts je vécus ce moment rare où tous les éléments du puzzle semblent se mettre en place. Je lève alors les yeux pour regarder au loin en direction du prochain tout petit village (Neuilly-en-Vexin). Qu'est-ce que je vois alors ? Un camping-car profilé garé au fond d'un jardin...