

Introduction

C'est quoi, le bonheur ?

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

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

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

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

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

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

J'ai décidé d'être acteur de ma vie. Acteur pour moi veut dire que je ne crois pas au hasard de la vie. J'ai la croyance que je tire les ficelles et particulièrement celles du bonheur. Je suis acteur de mes émotions, qu'elles soient positives ou négatives. J'ai appris à me libérer des émotions négatives à développer les positives. Quelle joie d'être acteur de ses émotions ! C'est comme être le chef d'orchestre de sa vie. La vie est belle ! Elle mérite d'être célébrée. Aujourd'hui vendredi 20 mars 2020, il est 17h13, je suis heureux de vivre et pour cela je suis rempli de gratitude.

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

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

1. L'appartenance. Partager avec d'autres des valeurs profondes, être en lien, se connecter avec amour, avec humanité. Avoir le sentiment d'appartenir à une même famille. Ce sentiment dépasse toute relation d'argent, il repose sur la volonté d'être ensemble.
2. La raison d'être, la mission de vie. Ce n'est pas un objectif de vie (comme avoir et élever des enfants) mais la façon dont nous souhaitons servir les autres et être en lien avec eux. L'idée est de trouver sa raison de vivre, un « pourquoi » qui vous fait avancer. Cela peut s'exprimer à ce qu'on apporte aux autres en étant à côté d'eux, le bénéfice de notre présence chez les autres.
3. La transcendance. C'est le sentiment d'être connecté à quelque chose qui nous dépasse. Pour certains, cela passera par l'art, pour d'autres la religion, pour d'autres encore à travers l'écriture, ou encore autre chose que vous seul pouvez identifier.
4. La narration (storytelling) à propos de soi. L'histoire que nous nous racontons sur nous à propos de nous-même. Un homme racontait après un grave accident de voiture : *“Ma vie était super avant, aujourd'hui regardez ce que je suis devenu : un tronc ! Rien n'est plus possible”*. Son

amertume s'est estompée et cette personne s'est réinventée. "Avant mon accident, ma vie n'avait pas de sens, j'étais égoïste et futile ; mon accident m'a fait prendre conscience que je pouvais changer et grandir." En changeant la narration de son histoire, il a changé de perception sur sa vie.

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

La logique du bonheur

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



Chapitre I - Être

Introduction

J'aime ETRE

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

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

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

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

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

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

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

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

Être ou ne pas être, là est la question, disait William Shakespeare en opposant une existence sans vie à une vie sans existence ; nous ne pouvons pas vivre heureux sans être pleinement ce que nous sommes. Posez-vous la question : Savez-vous vraiment qui vous êtes ? Comment vous définissez-vous ? La tâche est difficile ! Il nous faut souvent plusieurs années pour apprendre à bien nous connaître, à savoir ce qui nous rend heureux, à définir ce que nous voulons vraiment. D'ailleurs ces périodes de questionnement existentiel ne sont pas forcément des périodes de bonheur. Ce chapitre a pour vocation de vous aider à poursuivre ce fabuleux voyage intérieur pour définir ce que vous êtes et ce qui vous rendra plus épanoui et plus heureux.

La raison d'être, la mission

Mission vous avez dit ? Je cherche la raison qui me pousse à définir ma mission. La raison d'être serait-elle le chemin de la félicité ? Mais pour quelle raison serait-il si important d'inscrire sur le tableau de vie un sens, une direction ? Je cherche le sens de ma vie ! Tout le monde trouve-t-il un sens, Le Sens ? Et si ma raison d'être n'est pas la bonne ? Il te suffit d'être à l'écoute de tes émotions, quand tu l'auras trouvée, tu sentiras en toi une sorte de vérité, de justesse. Tu seras alors sur le chemin, et puis au fil de celui-ci tu pourras toujours modifier ta mission, la corriger. Si la maison de tes rêves représente ta raison d'être, il est toujours possible de modifier à foison les plans pour toujours l'améliorer, en cours de route tu pourras faire des agrandissements ou des modifications. L'important c'est que tu sois toujours bien dans ta maison et que tu puisses accueillir ceux que tu aimes et avec qui tu seras heureux de partager ta vie.

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

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

Un des exercices les plus intéressants dans le processus de la découverte de sa mission, est celui des 5 amis. Il consiste à rencontrer 5 proches et leur demander : « Pourquoi es-tu ami avec moi ? » Le présupposé de l'exercice : Si une personne est amie avec vous, c'est très certainement, qu'avec elle, vous exercez votre mission. Alors après avoir écouté les qualités que ces amis vous attribuent (c'est bon pour l'égo mais ce n'est pas ce que nous recherchons !), vous pourrez leur demander mais quand je suis à côté de toi, cela te permet d'être qui ou comment ?

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

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

Cette mission représente pour moi ce que je valorise au plus haut niveau, ce qui me motive, plus encore, il s'agit du sens de ma vie. D'ailleurs, tout ce que je fais, répond de près ou de loin à cette mission. Ma raison d'être est devenue le meilleur moyen de trier et de décider les projets que je souhaite mener. A chaque fois que je dois choisir un projet je me dis : est-ce que cela va me permettre d'*Aider l'autre à devenir une meilleure version de lui-même pour qu'il devienne leader et proactif* ? Si la réponse est positive, je peux m'investir les yeux fermés ; j'aurai la certitude de prendre du plaisir. Si non, le projet est sûrement intéressant, mais il n'est pas pour moi, parce que je n'y trouverai pas de sens.

Voici quelques exemples possibles de mission :

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

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

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

La deuxième partie : pour...

Cette deuxième partie exprime ce qui nous motive dans l'action d'aider l'autre. Dans mon cas : *aider l'autre à devenir une meilleure version de lui-même pour qu'il devienne leader et proactif*. Ce qui me motive dans le fait d'aider les autres est qu'ils puissent à leur tour être acteur (leader et proactif) dans leur écosystème. C'est la raison pour laquelle, j'ai choisi de travailler en lien avec des managers car je peux mesurer tout de suite l'impact de ma mission dans leur environnement. Il y a quelques années, j'ai travaillé auprès d'un public d'étudiants, je n'ai pas trouvé cela motivant car je ne retrouvais pas l'impact de ma mission. En effet, un étudiant n'est pas leader et proactif durant ces études, c'est après qu'il le devient.

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

- *Créer et proposer des expériences inspirantes pour permettre à chacun d'ouvrir le champ des possibles*
- *Partager ma passion pour aider les autres à être fiers de leurs réalisations*
- *Créer un environnement bienveillant pour partager et faire avancer l'autre*
- *Bouger les limites de mon entourage pour changer leur mindset*
- *Piloter, coordonner et révéler le potentiel de chacun pour qu'ils s'épanouissent*
- *Écouter et comprendre les besoins de l'autre pour contribuer à la réalisation de ses missions, notamment en le connectant avec les personnes susceptibles de l'y aider*
- *Aider les autres à se sentir bien dans leur environnement, à profiter des instants présents et à s'ouvrir à des opportunités*
- *Raconter une histoire, inspirer les gens et les faire rêver*
- *Donner de la confiance pour que l'autre s'exprime librement*
- *Transmettre ma passion aux autres pour leur permettre de voir la vie sous un autre angle*
- *Établir la relation avec les personnes et les organisations, les comprendre pour les aider à évoluer et à construire un ensemble cohérent et ainsi favoriser le développement de l'entreprise*
- *Se libérer, pour partager et transmettre de la sérénité*

A vous de rédiger. Ma raison d'être :

Je vous invite grandement à effectuer ce travail. Depuis plus de 15 ans, j'accompagne des managers à la découverte de leur mission. A chaque fois, j'ai l'impression d'assister à un accouchement. Lorsque vous découvrirez votre mission, vous pourrez simplement devenir le leader que vous êtes, quel que soit votre domaine d'activité. Pourquoi ? Tout simplement parce que notre raison d'être ne demande qu'à s'exprimer, nous en avons tous une et elle est naturelle. Mais trop souvent nous écoutons ce que les autres veulent pour nous et nous nous perdons nous-mêmes, à essayer d'être ce que les autres ont décidé pour nous. Nos employeurs nous positionnent dans leur organisation, là où ils ont besoin de nous. Et ce n'est pas forcément là où se trouve notre raison d'être.

Certains entrepreneurs, dans la mouvance des entreprises libérées (voir ouvrage **Isaac Getz Liberté & Cie**) ont compris que pour développer leur société, il fallait accompagner leurs collaborateurs à exprimer leur raison d'être personnelle au sein de leur organisation. Cela crée des modèles radicalement différents car l'entreprise dans ce cas adapte son organisation autour des talents du collaborateur et non l'inverse. Après avoir étudié pendant 2 ans ces entreprises en allant interviewer leurs dirigeants, j'ai acquis la conviction que nous tenons là un modèle gagnant-gagnant. Un collaborateur heureux est un collaborateur productif et innovant. Il se trouve que ces entreprises sont extrêmement rentables, c'est donc bon pour l'actionnaire. L'entreprise et le collaborateur sont donc gagnants aussi. On parle de bonheur au travail, ce n'est pas choquant. Lorsque vous faites tous les jours quelque chose qui a du sens pour vous, où vous exprimez pleinement votre raison d'être alors vous n'avez pas l'impression de travailler. Vous êtes vous-même tout simplement ! Vous vous épanouissez. En plus on vous rémunère pour faire ce que vous aimez faire. Elle n'est pas belle la vie !

Vous aurez compris l'importance de travailler sur votre mission. J'invite, au passage, les chefs d'entreprise qui liront ce livre à travailler la mission de leur organisation. C'est tout aussi important pour l'entreprise, puisqu'elle aussi doit rayonner après de ses clients, partenaires...

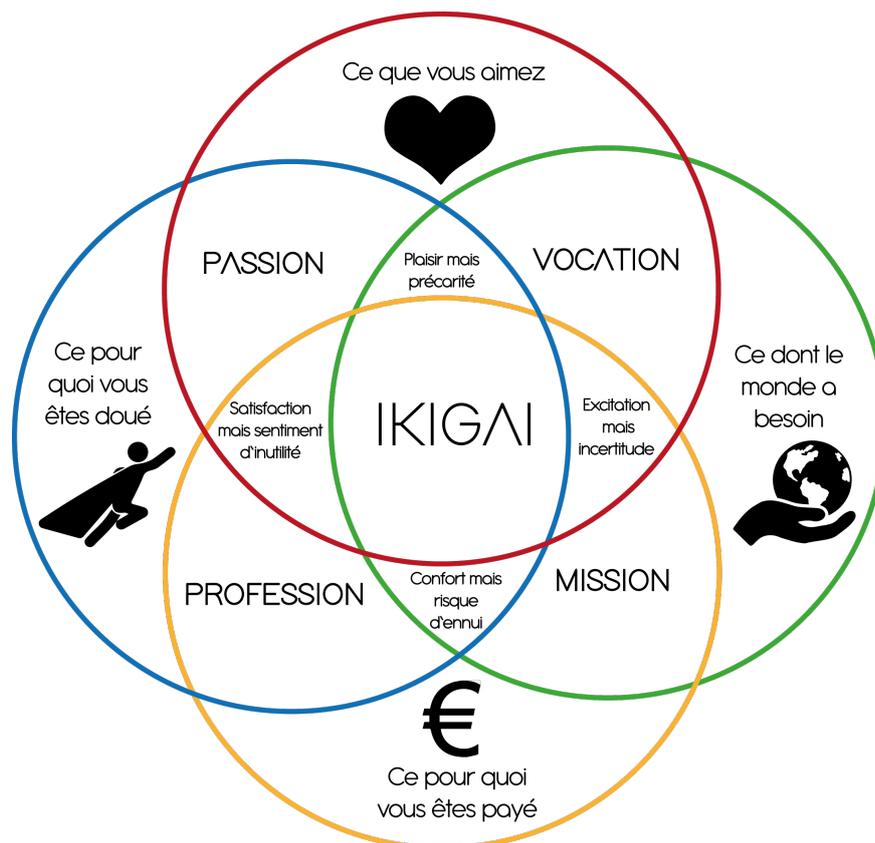
Chacun aura compris et peut-être déjà rédigé une esquisse de sa mission. Au pays du Soleil Levant, la raison d'être se travaille sur plusieurs dimensions. Certaines que nous avons déjà abordées mais d'autres qui sont nouvelles. L'intersection de ses 4 dimensions s'appelle l'ikigai.

L'Ikigai

Pour les Japonais, trouver l'ikigai, c'est trouver sa raison d'être. Il s'agit de l'intersection de :

- ***ce que tu aimes,***
- ***ce pour quoi tu es doué,***
- ***ce dont le monde a besoin,***
- ***ce pour quoi tu peux être payé.***

J'aime beaucoup ce concept, il permet à une personne de venir s'inscrire dans un système. C'est difficile d'être heureux tout seul car nous vivons en permanence en interaction. L'idée de trouver comment je peux m'inscrire dans le monde en général est un vrai plus. L'Ikigai nous donne la possibilité d'exercer sa raison d'être et son métier en même temps. Ceci représente un avantage considérable pour une entreprise puisque qu'une personne alignée sur son Ikigai devient plus productive et innovante de par la passion qui l'anime. La passion naît à l'intersection de ce que j'aime faire et ce pour quoi je suis doué. Elle ne me cantonne pas dans des horaires, elle m'habite, alors je cherche avec passion jusqu'à que je trouve mes solutions.



Cela implique un changement majeur dans les entreprises si nous voulons l'appliquer. En effet les entreprises définissent une organisation et demande à leur collaborateur de rentrer dedans au chausse-pied. Le résultat, nous le connaissons tous, en regardant le niveau de motivation d'une personne au bout d'un an. Passée la découverte du métier et de l'entreprise, très vite les

collaborateurs ne trouvent pas dans leur emploi, le terrain de jeu de leur épanouissement.

Si les entreprises appliquent l'Ikigai, elles doivent nécessairement s'organiser autour des talents de ses collaborateurs. Si cela peut paraître compliqué, c'est avant tout une vision très humaine du management. L'Homme est au centre du système et l'entreprise s'organise autour.

J'ai eu la chance de rencontrer dans mon parcours professionnel une entreprise qui a parfaitement réussi cela. **WL Gore & Ass**, créée en 1958 aux USA, réalise aujourd'hui un chiffre d'affaires de 3,7 Mds de dollars et compte 10500 employés (appelés associés car ils sont tous présents au capital de l'entreprise). Lorsque vous êtes recruté chez Gore on vous attribue un *Sponsor*. Chaque associé évolue, grâce à son *Sponsor* dans l'organisation. Il n'est pas votre manager ; il va vous rencontrer tous les deux mois car son unique objectif est de vous accompagner et de vous placer dans l'entreprise à l'intersection de 3 points : ce que vous aimez faire (motivation) ; ce que vous savez faire (compétence) et ce que le business vous permet de faire (opportunité marché). Chez Gore cela s'appelle le *sweet spot*. Cette vision managériale implique de recruter une personne et d'accepter l'idée qu'elle ne va pas faire ce pourquoi vous l'avez recruté, en se positionnant sur son *sweet spot*. Mais c'est aussi une source d'innovation extraordinaire. Vous connaissez tous, la marque Gore-tex® des produits textiles de l'entreprise Gore. La raison d'être de Gore : *Make money have fun* ("Gagnez de l'argent en vous amusant"). Je trouve l'histoire de Elixir® (marque de Gore) vraiment révélatrice. Elle explique comment un collaborateur en allant vers son *sweet spot* fait évoluer Gore. Un jour, un collaborateur vient avec sa guitare au bureau, explique à ses collègues que celle-ci se désaccorde à cause de la graisse que ses doigts déposent sur les cordes. Très vite, une équipe s'attaque au sujet. Aujourd'hui Elixir® est la première marque de cordes de guitare au monde.

Je me souviens, d'un recrutement que j'ai dû faire pour un client qui fabriquait des dalles en béton. Dans mon esprit, les produits n'étaient pas spécialement attractifs. Je doutais à l'époque de trouver un vendeur passionné par le produit. Quelle ne fut pas ma surprise de rencontrer un véritable passionné de la dalle en béton : Je me souviens de sa lettre de motivation, qui sortait vraiment du lot. Il exprimait avec enthousiasme son intérêt pour les dalles en bétons et le plaisir qu'il aurait à le transmettre à ses futurs clients. Cette personne a évidemment été embauchée, elle a permis à l'entreprise de se développer commercialement. Tout naturellement après avoir réussi dans sa fonction commerciale elle a grandi dans l'entreprise pour un jour en prendre sa direction.

Il est grand temps, d'effacer le paradigme que le travail est difficile et pénible. Pour ma part j'aime mon travail parce qu'il me permet d'exercer ma raison d'être. Et c'est parce que je suis heureux et je deviens productif, que je crée de la valeur pour mon entreprise. Enfin j'aime à penser pour le bonheur de tous, qu'un jour, nos organisations dans leur propre intérêt économique évolueront dans ce sens.

Si les toutes les entreprises sont encore bien loin de faire évoluer leurs collaborateurs vers leur Ikigai comme nous l'avons vu dans les deux exemples ci-dessus, n'attendez pas et agissez. Rappelez-vous qu'il est normal de vouloir évoluer professionnellement. La frustration est souvent un bon signe qu'il faut évoluer.

Pour vous aider dans votre réflexion, je vous propose de répondre aux questions suivantes :

Votre emploi contribue-t-il à votre épanouissement ?

Travaillez-vous au carrefour de ce que vous aimez faire et de vos talents ?

Gagnez-vous de quoi répondre à vos besoins ?

Avez-vous le sentiment à votre manière de répondre à ce dont le Monde a besoin ?

Que devriez-vous changer, faire évoluer dans votre carrière pour vous positionner dans votre Ikigai ?

Je rêve d'un monde meilleur. Un monde où chacun serait au centre de ce qu'il aime faire ; heureux de rendre service à ceux qui sont autour de lui. Je sais qu'en étant heureux d'être là où je suis, je deviens acteur d'un monde plus accueillant, léger et facile à vivre. Je contribue alors à lui donner de la couleur, de la lumière et faire de ce rêve un moment de pure magie.

Vous avez maintenant compris l'importance d'une raison d'être, peut-être avez-vous déjà identifié la vôtre. Vous avez intégré que pour être heureux, il fallait que votre projet professionnel soit aligné avec celle-ci (votre Ikigai). Nous allons maintenant réfléchir à vos valeurs qui vont donner du goût et de la saveur à votre mission.

Les valeurs