











LE BONHEUR EST CACHÉ DANS UN COIN DE VOTRE CERVEAU - FABIEN OLICARD

L'apport du livre → Des réflexions et des conseils pour nous aider à être plus heureux

Nos succès sont les conséquences d'une suite d'échecs. Ainsi, il est impossible de consentir à être heureux si l'on évite constamment d'échouer.

Décontaminer son cerveau et transformer sa perception de la réalité

-  **Retrouver l'innocence émotionnelle** → Essayer avant de comprendre mentalement et physiquement comment réaliser ce que l'on veut.
-  **Considérer qu'un raté n'est pas un échec** → Observer la situation d'un regard extérieur / être honnête dans son jugement / étudier les choses à améliorer / tester les améliorations
-  **Observer les faits ni plus ni moins** → ne pas préjuger du résultat final mais être concentré sur l'instant présent tout en adoptant un regard bienveillant.
-  **Choisir délibérément les activités à mettre dans son agenda** → utiliser la méthode de la pile : fractionner son temps libre journalier en slot d'énergie de 20 min
-  **Viser ce que l'on a envie de faire** → avoir des aspirations, prendre les choses comme elles viennent et s'autoriser à emprunter des bifurcations.
La seule condition est de faire ce que l'on a envie
-  **Partir en quête des sensations positives** → noter au fur et à mesure ses petites fiertés dans un carnet / faire du sport et de rire souvent / complimenter les gens. / Décomposer ses objectifs en de simples actions puis agir pour les réaliser.
-  **Faire preuve de responsabilité** → prendre les rênes de sa vie et les tenir fermement.
-  **Tenir compte de ses émotions** → travailler pour se dissocier de ses émotions et les traiter comme des informations.
-  **Vivre l'instant présent** → privilégier l'instant présent et les ouvertures que nous offre le futur.
-  **Réfléchir à ses motivations** → "La route n'existe pas, il n'y a que les raisons du départ et le prochain voyage qui comptent."

Assouplir son cerveau et transformer ses échecs en grandes réussites

- Ne pas suivre un chemin qui ne nous convient pas
- Aller où l'émotion est positive
- Tirer une leçon de chaque expérience
- Continuer à chercher si l'on ne trouve pas

Suivre les préceptes du stoïcisme

- Travailler pour alléger sa charge mentale
- Prendre le temps d'observer ses émotions, plutôt que de nier ce que l'on ressent.
- Contrôler ce qui dépend de nous et accepter ce qui est hors de notre influence.

Utiliser les 9 boucliers contre la charge mentale

- savoir dire stop
- connaître le périmètre de ses responsabilités
- faire des listes pour se décharger
- s'organiser grâce à la matrice d'Eisenhower
- planifier son temps
- faire savoir ce que l'on fait
- Se faire aider en déléguant
- accepter de perdre le contrôle
- chercher uniquement sa propre reconnaissance

Ne pas trop prêter attention au regard des autres

L'avis des autres est souvent biaisé car ils ignorent généralement la majorité des données qui permettent de juger nos actions.

- Ne pas prêter une grande attention au jugement des autres
- Considérer chaque expérience comme un apprentissage.
- Chercher le positif dans toutes choses.

Les 10 cachettes où se trouve le bonheur

-  **Dans le début de sa journée.** L'idéal est de prendre 45 minutes à 1 heure pour se réveiller et faire ce qui nous plaît.
-  **Dans les vrais objectifs** Une des clés du bonheur consiste à définir des objectifs raisonnés qui dépendent uniquement de nous.
-  **Dans son auto jugement.** L'auteur suggère d'établir une chronologie de ses réussites, par exemple, en cristallisant ses réalisations dans un carnet
-  **Dans la collecte des données.** → L'approche revient à stopper les suppositions et à aller chercher des données à la source. Par exemple en interrogeant directement les personnes impliquées dans nos suppositions
-  **Dans la curiosité.** Fabien Olicard suggère de perdre l'habitude de sortir instinctivement son téléphone, d'explorer ce que l'on n'aime pas, d'écouter les autres.
-  **Dans sa propre originalité.** L'enjeu est de faire ce qui nous rend heureux et non pas ce que l'on croit avoir envie de faire pour des raisons de ressemblance.
-  **Dans la joie pour les autres.** On peut se forcer à se satisfaire du bonheur des autres et à s'en inspirer pour se motiver
-  **Dans les contre-désirs.** Un exercice consiste à établir la liste de ce qui nous rend malheureux puis de chercher à supprimer progressivement tous ces points de notre vie.
-  **Dans la communication bienveillante.** Cela peut se faire en quatre étapes : Observer les faits / Exprimer ses sentiments / Exprimer ses besoins / Demander les actions que l'on attend de l'autre
-  **Dans l'élément le plus important de notre vie.** Pour vivre heureux, la clé est de prendre soin de soi, de ses pensées et de ses émotions.