

**ETRE
VIVANT
HEUREUX**

Ces petits plus qui changent
nos vies et nos relations

Joëlle CLAVREUL

Joëlle Clavreul

Être vivant heureux

Ces petits plus qui changent nos vies et nos relations

© Joëlle Clavreul, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-1368-1

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Choisir un regard neuf et doux pour aimer vivre

Grâce à des attitudes vertueuses,
Comment simplement accroître
Sa relation positive
À soi-même, aux autres, au monde

À PROPOS DE L'AUTEUR



Joëlle CLAVREUL est infirmière diplômée d'Etat. Après une quinzaine d'années en bloc opératoire, elle travaille dans un hôpital de jour pour adolescents. Sophrologue diplômée du CFSP dirigé par Richard ESPOSITO, elle est membre du jury Professionnel de la SFS (Société Française de sophrologie). Elle est également formée en bibliothérapie créative par Régine DETAMBEL. Elle a aussi une formation de comédienne, diplômée de l'Académie Théâtrale de Pierre DEBAUCHE. Elle reçoit en séance individuelle ou de groupe en sophrologie, écoute active, relation d'aide et communication. Elle intervient auprès du personnel soignant, des patients ainsi que des adolescents.

Publication d'article « Nos ados kiffent la Sophro » - magazine SOPHROLOGIE PRATIQUES ET PERSPECTIVES n°28. Juin 2020. Publication de Post LINKEDIN au sujet de la sophrologie dans une clinique.

 Joëlle CLAVREUL

pro.joe.clavreul@gmail.com

À ceux qui m'accompagnent,

AVANT PROPOS

Ce livre se parcourt, se travaille, se repense.

Je vous propose des sujets qui pourraient vous rendre la vie plus belle et plus agréable. Vous pouvez faire le choix d'un thème comme devise de votre semaine. Ritualiser le dimanche soir la lecture d'un chapitre pour vous projeter vers la semaine à venir, par exemple. N'hésitez pas à revenir, parfois, quand des lassitudes vous ont éloigné de votre défi. Il n'y a aucune injonction au bonheur dans mes propos. Il s'agit de propositions. Je vous offre juste des pistes non exhaustives et synthétiques. Je vous propose une ouverture de regard. Vous pouvez **choisir un regard neuf et doux pour aimer vivre**. L'envie de croire à la possibilité, aussi, de mieux vivre ensemble. Cet état d'esprit du partage m'a animée pendant la rédaction de cet ouvrage. Je vous souhaite de belles aventures à sa lecture.

L'idée est de tenter des expériences joyeuses sur les thèmes proposés. Ainsi que de les accompagner par une interrogation de son ressenti corporel. Le temps d'interrogation sur les ressentis sont des temps de pause. Faire un constat. L'intégrer. Enfin l'ancrer comme une habitude naturelle au fur et à mesure. Ce sont des propositions petites et discrètes qui pourtant auront une immense incidence sur la qualité de votre vie et de vos relations aux autres, puis au monde.

MODE D'EMPLOI

- ⇒ Je choisis et lis un thème
- ⇒ Je réalise des « expériences » du thème
- ⇒ J'observe mes ressentis physiques et psychiques
- ⇒ Je fais des constats de changement
- ⇒ Je les intègre dans ma vie
(si cela me convient)



SIMPLE COMME BONJOUR

SIMPLE COMME BONJOUR

Et si on se disait bonjour tout simplement ?

Dans ce monde différent où l'individualisme grandit, la fonction du bonjour peut être une première base de réconciliation avec la quête du bonheur.

Le marché du bien-être et du développement personnel fleurit ces dernières années.

Pouvons-nous être heureux sans les autres ? Nos relations avec les autres ont un impact sur notre état émotionnel et notre degré de bonheur.

La définition de la santé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

Le dictionnaire *Le Petit Robert* définit ainsi le mot **Bonjour**, dans son édition de l'année 2000 :

Bonjour : Nom masculin – XVe ; bon jor « bon jour » début XVIIIe ; de bon et jour.

Salutation (proprement « jours heureux ») que l'on emploie à toute heure du jour lorsque l'on rencontre quelqu'un. (Avec un art.) Souhaiter le bonjour à quelqu'un. -pop. Bien le bonjour.

- *Salut, salutations.*

Et si faire vivre le « bonjour » était une solution basique et simple pour créer un socle pacifique dans ses relations et nos sociétés ?