



Florence Servan-Schreiber

Happy hour

Être heureux ou malheureux provient de deux sources exclusives : de dedans ou de dehors. C'est-à-dire des événements extérieurs d'une part, ou de notre humeur et de nos émotions d'autre part. Et lorsque notre cerveau se concentre sur le positif, nous devenons plus créatifs et plus audacieux. Notre énergie et notre capacité de réflexion augmentent mécaniquement. Alors, comment combiner ces informations pour les mettre à notre profit ?

En organisant notre propre *happy hour*. L'avantage de celle-ci est que, contrairement à celles proposées par les bars, elle ne commence ni ne se termine à heure fixe. Elle n'a pas toujours besoin d'être

“**ATTRAPER LE MEILLEUR DE L'EXTÉRIEUR** pour nourrir notre intérieur, et réciproquement. ♥”

continue et n'implique pas de dépenses particulières. Une *happy hour* est une accumulation de minutes dans notre journée pendant lesquelles nous allons attraper le meilleur de l'extérieur pour nourrir notre intérieur, et réciproquement. Nous fertilisons notre bien-être. Suivons les conseils de Shawn Achor, auteur de *Choisir l'optimisme* (Belfond), et consacrons du temps à ce qui nous va bien. En travaillant ou en vivant, tout simplement, nous devons nous prendre la main dans le sac d'une vie trop rapide ou trop peu consciente. À chaque tunnel

sa pause. Sortir se dégourdir les jambes, se faire une tasse de thé, observer le lever ou le coucher du soleil, rire avec des collègues, transférer le déjeuner acheté à la va-vite dans une véritable assiette.

Shawn Achor insiste : les relations humaines sont le moyen le plus simple d'améliorer nos sensations intérieures. Ou comment nous pouvons attirer à nous, de l'extérieur, les rapports qui nourriront favorablement notre humeur.

Quel est votre environnement aujourd'hui ?

Qui croiserez-vous, à qui prendrez-vous le temps de parler ou qui allez-vous pouvoir appeler, si cela vous fait du bien ?

Mais pour un résultat plus spectaculaire, choisissez un moment continu. Soixante minutes consacrées à vous seul. Sans dormir, ni regarder un écran, ni vous enivrer. Une heure pour lire un livre qui vous éveille, méditer, aller faire du vélo ou une balade à pied, portable éteint, trier vos photos, inventer une histoire et l'écrire, faire des coloriages thérapeutiques, apprendre un poème ou trier une armoire.

Ces *happy hours*-là doivent se prévoir régulièrement pour que nous ne perdions pas le fil de nous-mêmes. Elles nous rappellent que le calme et la joie sont les socles du rempart que nous pouvons construire pour nous assouplir lorsque l'extérieur nous déstabilise. Elles musclent notre capacité à réagir et à revenir vers le plus agile de notre cerveau. Dans les tempêtes, nous saurons construire un abri, puisque nous nous y serons préalablement entraînés pendant déjà plusieurs heures de bonheur. //

Florence Servan-Schreiber a lancé en 2011 les Ateliers d'inspiration au bonheur, programme de transformation personnelle construit à partir de son expérience de la psychologie positive. Elle intervient comme conférencière et formatrice sur la science du bonheur auprès des particuliers et des entreprises. Elle est notamment l'auteure de *3 kifs par jour*, de *Power patate* et de *Dîner de Kifs* (Marabout).