



Le bonheur  
sinon rien !

RIEN !



# Blind test

- « Il en faut peu pour être heureux »
- « Le chanteur » de Daniel Balavoine
- « Résiste » de France Gal



- Pour survivre

Toujours plus de  
contrôle



• Résister ?

C'est s'épuiser

• Combattre ?

C'est s'enliser

• Eviter ?

C'est amplifier

• L'optimisme ?

C'est cultiver la déception



## La nouvelle stratégie

- Modèle efficace pour réduire nos symptômes sans tenter de réduire les symptômes.

Acceptance

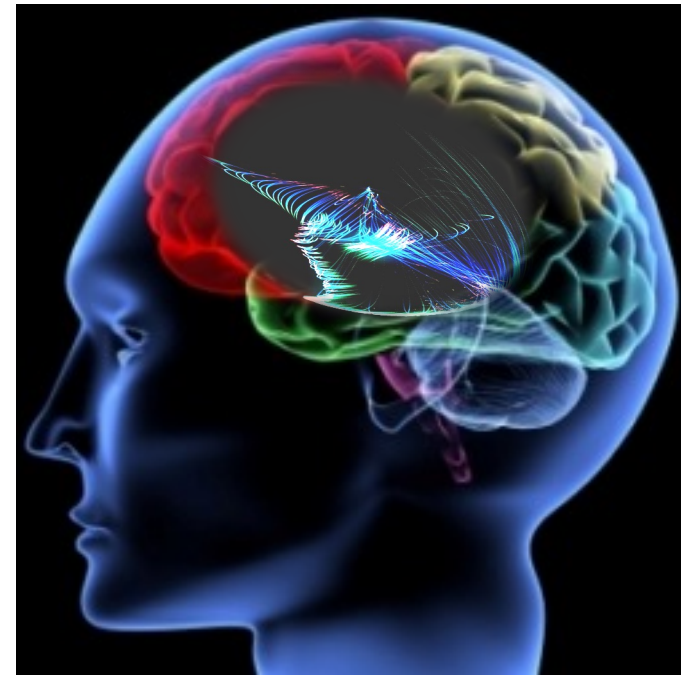
Commitment

Thérapie

Steven Hayes et Russ Harris

# Il faut penser à tout tout le temps et surtout au négatif

- Happé par un imaginaire puissant
- Notre imaginaire l'emporte souvent sur le principe de réalité
- Système émotionnel ne sait pas faire la différence entre imaginaire et réel !
- Dévitalisation de l'instant



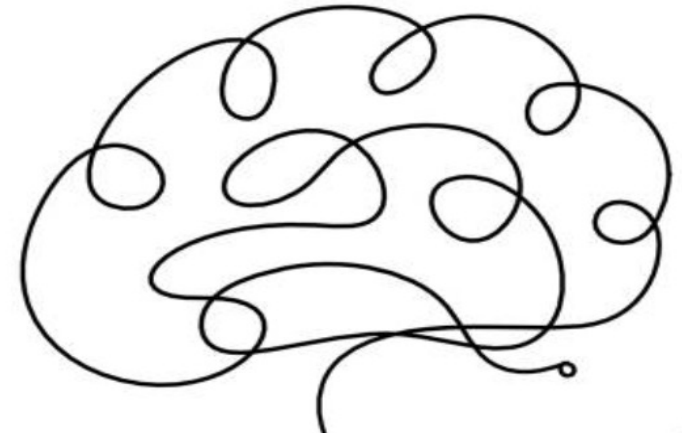
Tension

Inévitable



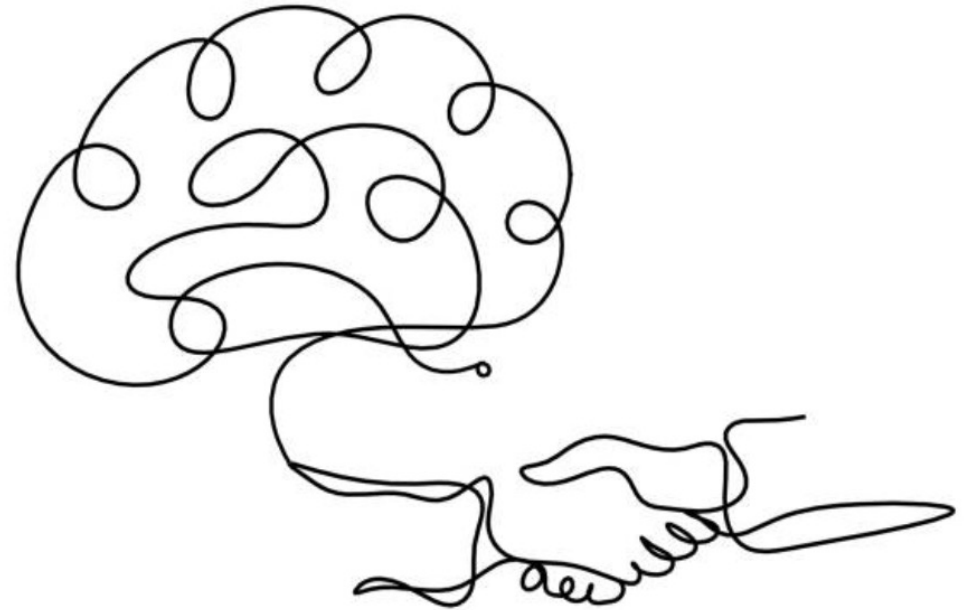
# Alors quelle stratégie ?

- Je ne suis pas mon appareil psychique !
  - Développer le soi observateur
- Le pouvoir du soi observateur ?
  - Choisir la relation qu'il entretient avec sa vie psychique (pensées et émotions)
    - Accueillir et accepter notre état psychique
    - Trouver la liberté de faire ce qui importe



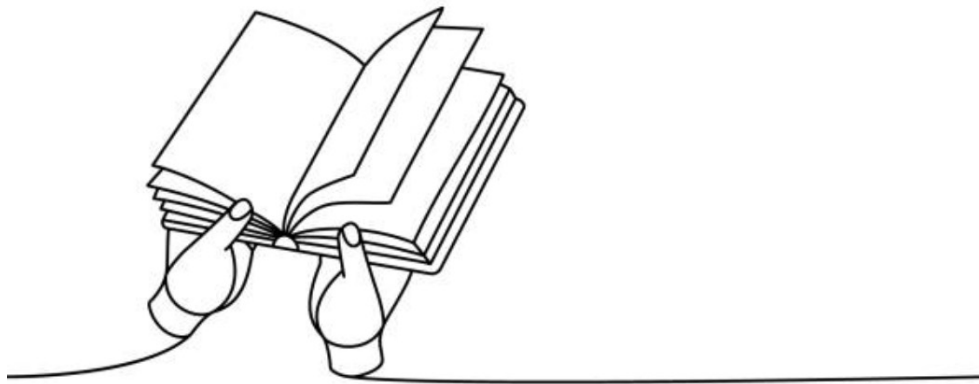
# Relever son seuil d'acceptation

- Choisir ses combats
- Et par exemple sortir de la tyrannie de la comparaison :
  - aux autres
  - au monde (réseaux)
  - à son idéal de soi



# Chaque émotion chante la vie

- Arrêtons de combattre et de refuser les émotions désagréables
- Changer d'attitude, passer au « c'est comme ça »
- Garder l'utile, accepter de mettre le reste de côté

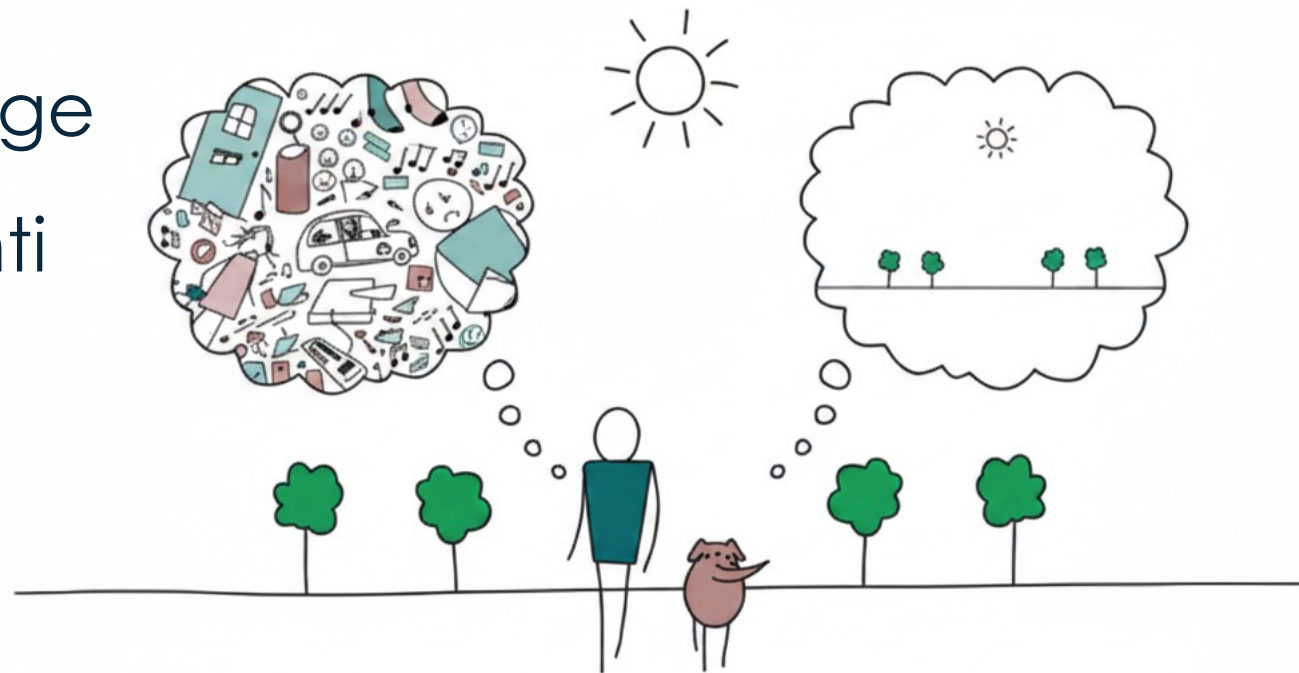


# Arrêter d'hypostasier

- Je n'apprécie de la réalité que la lecture que j'en fais
  
- Ma lecture de la réalité n'est pas la réalité  
=> peut aider à changer la relation à ses contenus de pensée vers plus de relativité

# Ici et maintenant en 5 sens

- Monde du langage
- Monde du ressenti



Mind Full, or Mindful?

# Mythe du bonheur ...



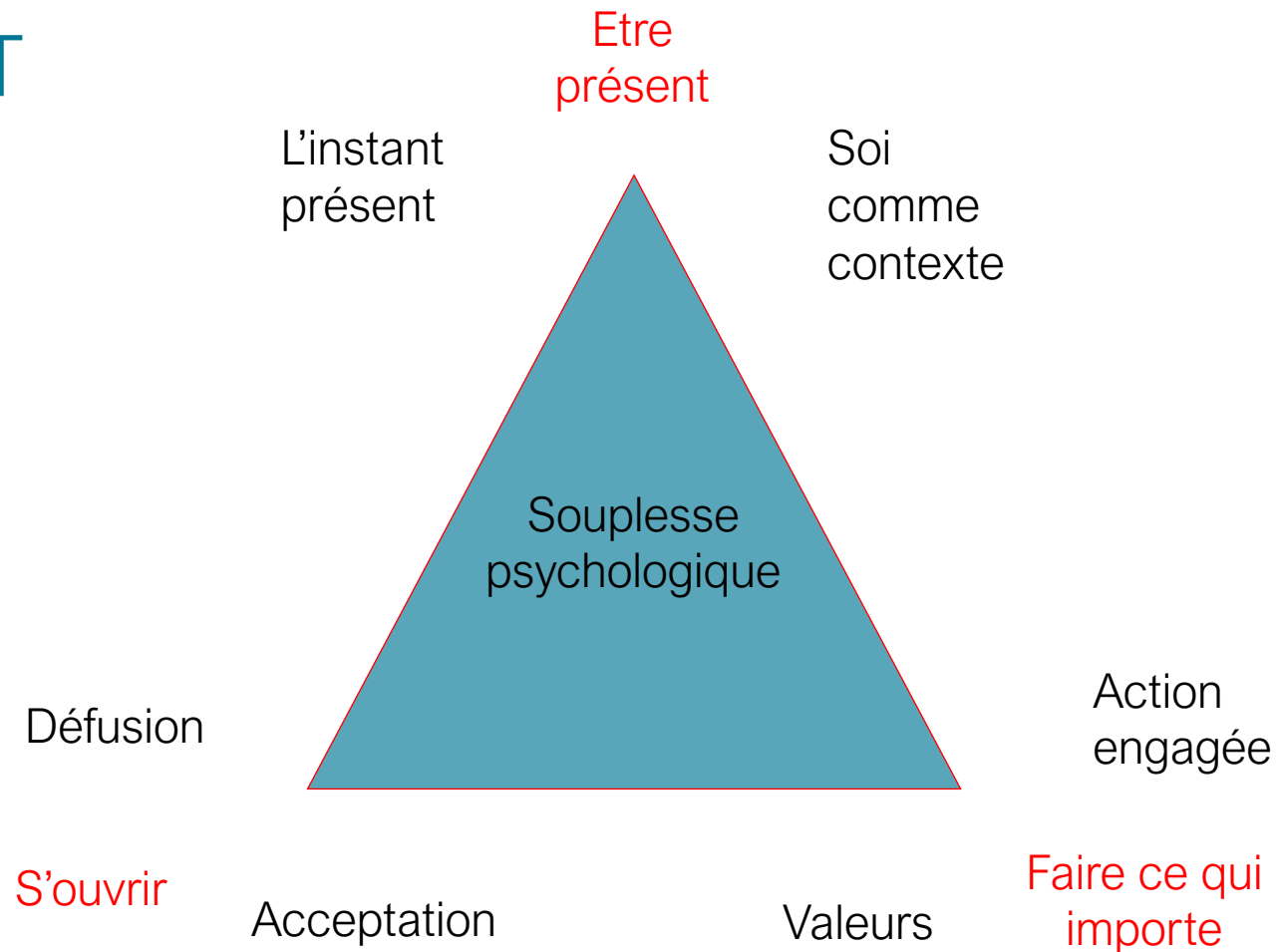
Le bonheur est  
l'état normal

Les gens  
malheureux  
sont défectueux

I  
ntelligence

d' **A** cceptation

# Le triflexe ACT



**diagenode**  
Innovating Epigenetic Solutions

**ADB**  
A Siemens Company

**orange**™ Business Services

**SOGELIFE**



**ALLEN & OVERY**



---

**HOW**  
**CONSULTANCY**  
HUMAN ORGANISATIONS WORK!

**Bernard Rulmont**

Psychologist

Consultant, Founder and Owner

<http://www.how-consultancy.be>

Clos des Sources 8

4130 Tilff, Liège

Mobile : +32 476 26 88 93

[bernard.rulmont@how-consultancy.be](mailto:bernard.rulmont@how-consultancy.be)

---