3 KIFS PAR JOUR

Florence Servan-Schreiber exerce le joli métier de professeur de bonheur. Elle explique que la capacité à être heureux dépend pour :
- **50% de nos gènes** : le gène qui fabrique les neurotransmetteurs comme la dopamine ou la sérotonine (qui sont responsables de l'humeur) est plus ou moins long selon les personnes.
- **10 % des conditions de vie** : est-ce qu'il fait beau aujourd'hui ? Est-ce que j'ai des amis ? Est-ce que j'ai assez de moyens pour vivre comme je le souhaite, etc.
- **40% de l'interprétation de ce qui se passe** : ainsi donc, notre bonheur dépend pour 40% du regard que nous portons sur la vie. Et sur ces 40%, nous pouvons agir !

Notre rôle, en tant que parent, c'est de faire de nos enfants des "détecteurs de bénéfices", c'est à dire leur apprendre à repérer toutes les belles choses qui arrivent. Si nous arrivons à leur donner la capacité de discerner ce qu'ils ont de beau en eux et de joyeux dans la vie, alors nous leur donnons la clé du bonheur.

Vous allez repérer 3 jolies choses qui vous sont arrivées dans la journée, et dire merci. Vous pouvez installer ce rituel au moment du dîner, ou du coucher. Les parents commencent. Ensuite, les enfants.

Les 3 kifs ne sont pas forcément de grandes nouvelles ou de gros évènements. Ça peut être de jolies choses toutes simples comme le câlin tout chaud de votre petit bout le matin au réveil, courir dans l'herbe pieds-nus, entendre un enfant rire, un sourire d'un inconnu, un objet qu'on croyait perdu qu'on a retrouvé, etc.
Au fur et à mesure que tout le monde raconte ses 3 kifs de la journée, on se dit "mais moi aussi..." et la liste des kifs s'allonge :-)

Faire cela en fin de journée permet de se coucher sur les aspects positifs et d'avoir un regard plus joyeux sur le monde.

©Anne Estelle Dal Pont PLAISIR D'APPRENDRE – tous droits réservés