



COLLECTION

Happython



Mon HappythonBook

« Super joyeux et inspirant anniversaire, Sylvie :) !

»

Thierry

L'association Multidimensionnel soutient le projet Happython de Thierry Vermont. C'est une association artistique et culturelle de type loi 1901 à but non lucratif. Son but consiste à favoriser l'expression des potentiels individuels par la communication sous des formes les plus diverses, notamment par les expositions, les spectacles, les livres, le multimédias, la diffusion de nouvelles méthodes et également soutenir la création de fonctions sociales originales. Cette présentation du Happython est amenée à progresser dans le temps, elle est gratuite, et également protégée par les droits d'utilisateurs.

Ce présent projet est titré « Mon Happython Book » dans la « Collection Happython ».

Ce livret est une sélection personnalisée de témoignages heureux issue de la dynamique du Happython. Le Happython est un Virus du Bonheur qui se propage depuis janvier 1998 avec cette simple question : « Qu'est-ce qui vous rend, ou vous a rendu, heureux ? ». Il existe à ce jour des dizaines de milliers de réponses venant de personnes âgées de 2 à 108 ans, issues de + de 100 pays (et de nombreux portraits vidéos) !

Pour l'exposition, un des modèles consiste à créer des installations de séchoirs à linge sur lesquels sont épinglés des témoignages heureux nommés « Porte Bonheurs » pour l'occasion : après avoir lavé son linge sale en famille, peut-être qu'il est temps de le faire sécher proprement ! Et tout cela est visible sur internet sur ce site : www.happython.com

Nous vous souhaitons une heureuse lecture et une inspiration grandissante.

Thierry Vermont, l'auteur du projet

Ce qui me
rend
heureuse,
c'est l'humour
de Robert!

Je pense que ce qui
me rend heureuse,
c'est de profiter de la
vie, tout simplement.

Je ne sais pas
comment c'est après
la vie, donc si c'est
pourri, je veux être
heureuse de mon
vivant, pour avoir des
beaux souvenirs
après!

J'avais 4 ans, il avait beaucoup neigé et les grands nous guidaient pour construire un igloo,... mes mains étaient gelées à travers mes gants en laine, j'ai un sourire banane là, accroupie dans ma nouvelle maison en neige.

Le 2 septembre 2002, j'ai fait un infarctus. J'étais seul en voiture sur le périphérique de Charleroi. J'ai eu la chance de pouvoir le quitter sans heurt. Arrivé au bout de la sortie, à Couillet, j'étais dans un quartier que je ne connaissais pas. J'ai manifesté ma détresse et plusieurs personnes me sont venues en aide, pas une seule ne s'est arrêtée pour simplement regarder un mec qui crève sur le bord de la route! Deux dames, arrivées les premières, ont bloqué ma voiture car j'avais bêtement omis d'enclencher le frein à main. Une l'a tiré, l'autre m'a retenu et a immédiatement appelé les secours. Ensuite, un ambulancier qui passait par là par pure coïncidence, s'est agenouillé près de moi pour me rassurer et me tenir la main, simplement. Enfin, une troisième dame s'est arrêtée, a pris les clés de ma voiture et l'a déplacée de l'endroit dangereux où elle s'était arrêtée. Elle a retiré la face de ma radio, a refermé ma voiture à clé et m'a rendu les papiers qui se trouvaient dans la boîte à gants. C'est alors que le SAMU est arrivé. J'étais persuadé que j'étais en train de mourir - il s'en est d'ailleurs fallu de peu - mais je me sentais partir entouré de l'affection de quidams qui ont juste croisé ma route au bon moment. J'en étais heureux. Et en somme, je leur dois la vie. Puissent-ils trouver le même secours si un jour ils en ont besoin.

Ce qui me rend heureuse, et m'a rendue heureuse... L'émerveillement dans les yeux d'un enfant, l'éclosion d'une fleur, un morceau de musique inspirant, la profondeur des mots, voir le gisement d'émotions que procure la création, vivre des moments émouvants, une main tendue, un regard partagé, des sourires échangés, la rencontre de soi et celle des autres, les élans de générosité, des retrouvailles, le repos dans les yeux de ceux qu'on aime, mon enfant qui me réveille en me souhaitant joyeux anniversaire au violon, les câlins à bras ouverts pour recevoir et offrir l'affection, entendre des cœurs battre à l'unisson, des balades à en perdre le souffle, rendre heureux ceux que j'aime, entendre mon enfant dire je t'aime, être caressée par des poèmes et tant, tant d'autres choses...

Le bonheur vient de tellement d'endroits différents, à la fois interne et externe. La nuit dernière, j'étais allongée sur le dos et je regardais les étoiles sans qu'il y ait la moindre lueur lunaire dans le ciel. Mon cœur était touché et émerveillé par ce minuscule ruban d'univers où notre planète semble être loin du soleil. Cela m'a rendue heureuse. Ça m'a fait me sentir entière. C'est ce sentiment qu'on a lorsqu'on est en dehors de la ville, plus proche d'un rythme cosmique.

Les bonheurs d'avoir eu la chance de croiser certaines personnes. D'avoir un peu d'elles en moi. Que ces personnes aient pu changer des choses dans ma vie. Ou améliorer ma vie. Ça, ce sont les plus beaux moments heureux. Par exemple, c'est faire le thé comme ma grand-mère le faisait. Écouter un groupe que je suis allée voir avec mes amis, ou simplement boire un verre avec ses amis le jour de son anniversaire. Rire. Faire des blagues débiles. Laisser le temps courir et ne pas s'en soucier.

Je vis sur une vaste étendue de bonheur qui s'appelle Terre, Gaïa, la Planète Bleue. Sans vouloir jouer les mystiques, je sais en apprécier la valeur et je suis de nature heureuse. Certains événements peuvent altérer ma joie de vivre, mais ce n'est que partiellement et jamais longtemps, le soleil brille et me rappelle que tout conspire pour que ma vie soit belle, à moi de m'en rendre compte et d'en tirer le meilleur parti. J'ai du traverser bien des enfers mais j'ai toujours su profondément qu'on n'est vraiment bien qu'au paradis!!!

Ce soir, la pleine lune à travers les nuages me fait comme un clin d'œil lumineux, c'est féérique, un ciel de loup-garou... Et dans cette ambiance, après cette bonne journée de "travail", d'avoir envoyé mes courriers pour mes projets, d'avoir planté de nouvelles graines dans le terreau fertile des possibles de la vie, je me sens heureuse, oui simplement heureuse à me dire que j'aime ma vie, même peut-être un peu bancale, même hors norme, mais si vivifiante. Et au fond, c'est ce qui compte à présent pour moi, quoique puisse en penser les gens bien pensant, quoi que puisse me dire la petite voix de la culpabilité qui se manifeste encore en moi par petite touche, de plus en plus légère, heureusement!!! Alors ce soir, avec Bobby Mac Ferrin en fond sonore, je célèbre en mon cœur, ma Vie, je lui rends grâce de m'avoir mené jusque-là, je me sens aimée et bénie, chanceuse aussi de pouvoir l'apprécier ainsi! Juste envie de dire Merci!

**Etre en
harmonie
avec ma
respiration et
la nature.**

Hier soir, en ouvrant
ma fenêtre pour
fermer les volets, une
étoile filante a
parcouru le coin de
ciel que, furtivement,
je convoitais du
regard. Cela m'a
emplie d'une joie
intense et déposé sur
mon visage un sourire
joyeusement radieux!

Ce qui me
rend
heureuse,
c'est la
liberté... Tout
simplement..

Ce qui me fait plaisir: un rayon de soleil qui guide mon regard sur un objet insoupçonné, une odeur saisie au gré d'une balade, d'un trajet quotidien, un sourire, un bon plat, un bon mot, me dire que je suis en vie,.... La palette est large.
C'est la conscience d'exister qui importe, avec ses fluctuations...

Des questions ?

Si vous souhaitez créer et envoyer un Happython Book à quelqu'un...

Si vous souhaitez contribuer à développer un Record du Monde des Moments Heureux...

Si vous souhaitez propager le Virus du Bonheur dans toutes les villes du monde...

Si vous souhaitez devenir Agent du Bonheur...

Si vous souhaitez voir tous les témoignages heureux...

Si vous souhaitez savoir ce que les média en pensent...

Si vous souhaitez en savoir plus...

Bienvenue sur www.happython.com

