



COLLECTION

# Happython



## Mon HappythonBook

« Inspirant et joyeux anniversaire, Marie-Laure :) »

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](http://www.happython.com)

Nous vous souhaitons une heureuse lecture et une inspiration grandissante.

Thierry Vermont, l'auteur du projet

Tester un nouveau  
truc appris: la  
Respiration en  
Pleine Conscience.  
Je me suis rendue  
compte qu'en  
inspirant, je faisais 4  
pas et en expirant 8.  
Bon j'avoue, c'est  
pas la découverte du  
siècle...

Assister à des  
funérailles royales à  
Bali, être dans la foule et  
constater les sourires, le  
calme, le respect,  
échanger des regards,  
rencontrer la  
bienveillance d'une  
vieille femme à côté de  
moi, sans doute touchée  
par mon étonnement...  
une journée  
exceptionnelle!

Sauter la barriere, braver le fermier bourru, grimper au cerisier, en manger quelques unes et partir en courant. J'avais certainement 10 ans... Le bonheur de l'avoir fait! D'avoir surmonté ma peur et d'avoir répondu à mon désir de sortir des sentiers balisés, et de donner moi-même les limites au monde que je voulais explorer.

Ce soir, j'ai fait des  
lasagnes pour 8.  
Sauf que je suis 1.  
Oups! Trop  
d'enthousiasme en  
calculant les  
proportions, c'est  
plutôt bon signe  
pour la suite!



J'ai beaucoup aimé Twanie, ma chienne amie que j'avais, quand j'étais jeune. On était vraiment connecté et il nous était arrivé plusieurs fois de chanter ensemble. Je prenais un de ses sons canins que je transposais à la tierce et elle me suivait quelques secondes. Elle éternuait souvent à ce moment-là, se rendant compte peut-être qu'elle parlait humain ?

Regarder une  
souris faire sa  
vie  
tranquillement  
en se baladant  
sur les rails du  
RER.

Plancher avec  
enthousiasme et paix  
sur un projet qui me  
tient à coeur,  
accompagnée d'une  
femme pleine de  
qualités et de  
compétences. Sentir  
que l'avenir s'annonce  
radieux, inspirant,  
créatif et plein  
d'amour.

Le bonheur, c'est  
quand , dans la  
bienveillance, je  
vais dans le regard  
de l'autre. Cette  
étincelle de joie, et  
que je sens nos  
cœurs vibrer à  
l'unisson de  
l'harmonie  
cosmique.

Le bonheur, je le vis tous les jours. Un adage soufi dit: "pour découvrir l'univers, il suffit de fermer les yeux"! Oui, l'univers est sous nos paupières! Le bonheur, c'est prendre possession de notre génie et vivre intimement cette immensité qui est en nous. Le bonheur n'est pas forcément dans un sourire, pour moi il est intérieur.

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



Me promener en forêt, à n'importe quelle saison, en compagnie de ma famille, d'amis ou seule... Nager en mer, le ciel étoilé, les couchers de soleil, regarder mon chat Saxo et lui parler, la naissance de nos enfants, l'amour de la vie, et cette ouverture vers une nouvelle conscience d'amour universel, et ces nouveaux paradigmes qui vont changer le monde, dans lequel le profit prévaut sur le reste. M'endormir dans des draps qui ont été séchés en plein air...

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!

Voir de la joie  
dans les yeux  
des gens me  
rend  
heureuse.

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](http://www.happython.com)

