



COLLECTION

# Happython



## Mon HappythonBook

« Joyeux anniversaire et 1 jour, Émilie ! »

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

Ce qui m'a rendue  
heureuse, c'est le  
jour où j'ai eu mon  
attestation de  
Graisseur, et  
Spécialiste lubes,  
car ce dernier  
m'ouvrait les portes  
de l'emploi.

Le plus beau  
bonheur que j'ai  
reçu, c'était le jour  
de mon anniversaire,  
c'était une surprise, il  
a fait un effort d'être  
dans la même ville  
que moi au moment  
où je m'y attendais le  
moins.

Si un jour, ou peut-être une nuit, vous n'avez pas la pêche, alors il vous faudra trouver l'idée magique pour vous réconcilier avec un instant de bonheur. Pour cela prenez plusieurs bougies et installez les dans votre salle de bains autour de la baignoire et puis mettez un CD genre bruits de la mer et puis mettez un peu de douceur dans l'eau de votre baignoire: une huile essentielle diluée ou autre produit détente, ou tonique selon - et plongez vous dans une eau chaude, mais pas trop - et puis fixez une bougie - ne pensez plus - écoutez le bruit des vagues - là vous êtes prêt pour un petit moment de tendresse avec vous - vous pouvez aussi vous faire un bon thé: thé à l'orange ou bergamote et vous prenez le temps de savourer - petit bonheur garanti!

Je suis heureuse de repenser à mes trois baignoires anglaises: la première avait la même taille que la mienne en France: trop petite. La deuxième était pile-poil comme il me fallait (c'était super bien, chez Richard!!), et la troisième, je me suis tout de suite dit Hou qu'elle est petite!! Mais elle était en fait trop grande pour moi! Illusion d'optique! Je m'étirais tout ce que je pouvais pour ne pas couler! Hihi!

Je suis heureuse,  
quand je vis un  
moment de  
communication  
avec la nature:  
sentir un vent léger,  
écouter le chant des  
oiseaux, admirer les  
reflets du soleil  
dans un cours  
d'eau...

Ce qui me rend  
heureux, c'est de  
concrétiser un  
projet, c'est-à-dire  
passer du  
conceptuel au  
concret et réussir  
cette opération.

Ce qui me rend  
heureux, c'est le  
fait de savoir que  
je ne suis pas  
seul au monde et  
qu'il y a des gens  
qui m'écoutent.

Je suis heureux,  
parce que Dieu  
m'aime et parce  
que je suis  
capable de  
prendre soin de  
moi-même.

Prendre un  
bain plein de  
mousse.

Me détendre  
dans un  
bain.

Être dans  
mon bain en  
humant des  
huiles  
essentielles.

Pour être  
honnête, c'est  
quand je fais du  
shopping ou  
quand je mange  
du chocolat dans  
mon bain.

Quand je suis  
dans mon  
bain, c'est  
toujours un  
heureux petit  
moment.

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)

