



COLLECTION

# Happython



## Mon HappythonBook

« Quelques moments heureux pétillants :) »

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

Heureuse, d'avoir  
décidé d'enterrer  
la hache de guerre  
et de  
recommencer à  
communiquer à  
petites doses avec  
mon motard  
préféré...

Ce qui m'a rendue heureuse, c'est d'avoir eu une deuxième chance pour vivre. J'ai eu un grave accident de taxi au Mexique, j'ai été abandonnée sur la route par le chauffeur en pleine nuit au milieu du Yucatan. Bassin fracturé, péritonite, hémorragie interne, plus de 20 heures sans soins. Puis finalement opérée à Cancun au dernier moment, après trois hôpitaux sans réponse, cinq jours en réa seule, ensuite ma soeur est venue me chercher, rapatriée en France après 10 jours, et là...!!! L'enfer d'un mois de lit, ensuite 1 mois de chaise roulante, rupture d'avec mon fiancé qui va avec une autre, 1 mois de béquilles et ensuite la force de me reconstruire physiquement et surtout moralement afin de retrouver le bonheur après. Pour préciser l'histoire, après mon accident, l'ambulance est arrivée sur les lieux 3 heures après et est tombée en panne. Donc, je suis repartie dans un minibus plein de mexicains en civière. Premier hôpital public, c'est le prêtre qui est venu, et me voyant dans cet état, me fait l'extrême-onction, on m'avait laissé attendre sur une civière. Deuxième hôpital: la carte bleue, sinon tu meurs, donc 1 000 euros pour une radio et prélèvement urinaire. Et ensuite, le dernier hôpital 16 000 euros pour la première journée, afin d'être opérée mais là... sauvée! Ensuite le rapatriement: super nul... 2 médecins français qui préféreraient visiter Cancun que de s'occuper de moi. Donc bilan, 18 heures de coque, avions pas prêts, attente sous une chaleur de plomb. Et le rapatriement sans anti-inflammatoires, ça va de soi. Et tout ça a coûté 150 000 euros à l'assurance et moi, ça m'a valu une renaissance! Cancun-Mexico-Paris, voilà mon histoire! Tout ça m'a appris à connaître mes vrais amis, aimer ma famille plus que tout, prendre le bonheur où il est, que j'ai beaucoup de chance d'être en vie sans séquelle, aller à l'essentiel, faire encore plus attention aux autres, l'humanité, me dépasser, et que la vie est fragile et si belle, même si elle n'épargne pas et est dure parfois. Aussi à faire attention à moi, à prendre conscience des vraies valeurs, des choses simples qui sont banales pour nous tous les jours, et pourtant si importantes si pas de lendemain.

En Australie, à 6 heures du matin, je suis allée courir pieds nus sur la plage une trentaine de minutes, très difficile pourtant puisque cette nuit-là, j'avais pris une cuite et dormi peu... A la fin, je me suis juste jetée à la mer sans maillot, juste mon string et ma brassière. Impression de plénitude. Très court moment de paix, de calme et de bonheur.

Ce qui me rend  
heureuse, c'est  
l'alternance  
immuable des  
rythmes circadiens,  
lunaires,  
saisonniers, quoi  
que fasse l'homme  
dans sa grande  
irresponsabilité!



Ce qui me rend  
heureuse, c'est,  
après toutes ces  
années, d'acheter  
ma "maison  
providence", celle  
qui nous a recueillis  
au pire moment de  
notre errance.

Ce qui me rend  
heureuse, c'est de  
savoir que mes  
enfants  
accomplissent leurs  
rêves sur le  
continent asiatique,  
et de les sentir plus  
proches que  
jamais.

J'avais fait une expo au Salon Le Corbusier, à Paris, et auparavant, j'avais mis des formulaires du Happython, dans la boîte aux lettres des étudiants qui habitaient dans le bâtiment. Le jour du vernissage, un étudiant vient me voir et me dit: « Vous savez, quand j'ai lu votre question sur ce qui me rendait heureux, je n'ai pas trouvé tout de suite de réponse, en vérité, j'ai même mis 4 jours pour trouver une réponse qui me convenait! J'étais content de la trouver, mais... Je ne m'en rappelle plus! ».

Alors que nous terminions la grande expo de Lille 2004, il fallait passer au démontage de l'installation, c'est-à-dire plus de 120 séchoirs à linge, témoignages, des posters, des bouts de tout et de n'importe quoi, pour laisser la salle la plus clean possible. Tout se déroulait comme un charme, les consignes étaient clairement comprises et les savoir-faire facilement transmis. Tout le monde s'affairait comme des fourmis, efficacement, et dans un temps record.

Voyant cette performance, un ami entrepreneur, habitué à travailler dans de grands chantiers avec de nombreuses personnes sous ses ordres, était étonné de voir la vitesse avec laquelle ces dizaines de personnes intégraient les instructions. Il n'avait jamais vu ça auprès de professionnels et était réellement surpris d'observer ça chez des amateurs. Alors qu'il m'en parlait, j'en prenais conscience et je souriais en moi-même. J'avais toujours eu conscience que les visions partagées permettaient des interactions intuitives. Décider de porter son attention sur ses moments heureux, partager ça et mettre en valeur cette aptitude semblait trouver une adhésion cohérente dans le collectif.

Quand j'étais pré-adolescent, je vivais en HLM. Un jour, j'étais dans ma chambre avec un ami à écouter de la musique, un ouvrier se mit à attaquer mon premier étage au marteau- piqueur, au niveau de ma fenêtre, au point qu'on n'entendait plus la musique. Il s'arrêtait, on en profitait pour reparler, et il réattaquait et ainsi de suite. A un moment, j'ai eu l'idée d'enregistrer le bruit de son labeur et quand il s'arrêtait, derrière nos rideaux, on mettait le son à fond de notre côté, avec les baffles orientées vers la fenêtre. C'était crétin, mais on s'est bien marré à imaginer sa tête, et oui, ça nous a rendus heureux à ce moment-là!



Réaliser que je  
peux créer un but  
inspiré sans effort,  
en souplesse, et  
efficacement, avec  
une forte  
probabilité de le  
réaliser, m'a rendu  
heureux.

Ce qui me rend heureuse...  
Cette question posée reste toujours une colle, même après quelques minutes de réflexion, et franchement, j'en reste bouche bée moi-même! Le seul truc qui me vient à l'esprit, c'est une fois, après ma journée de boulot, mon ex est venu me chercher en moto, (surprise!), on est allé en balade, on s'est posé le long d'un canal dans de l'herbe, on a fumé, et on s'est allongé, restés là au calme avec un léger vent, le soleil, le bruit de l'eau...le pied, quoi!

Un rien me fait  
plaisir... un  
mélange de  
couleurs... le geste  
d'un enfant... la  
mimique d'une  
personne... Des  
instants volés en  
photos...

Aller chez ma  
grand-mère et retrouver  
l'atelier de mon  
grand-père tel qu'il l'a  
laissé il y a 7 ans.

Même l'odeur de  
peinture à l'huile est  
toujours là. Ça donne  
l'impression qu'il va  
revenir d'un instant à  
l'autre pour finir le  
dernier dessin.

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)



