

## LA QUÊTE DU BONHEUR

### C'EST QUOI?

Définir le bonheur n'est pas simple. Dans la société d'aujourd'hui, nous pouvons être tentés de vouloir trouver LA recette pour être heureux ou heureuse. Peu importe les cultures et les époques, certains ingrédients s'avèrent tout de même importants pour accéder au bonheur: **la satisfaction des besoins fondamentaux et relationnels**, ainsi que **l'accomplissement de soi** en sont les principaux. Bien entendu, la satisfaction des besoins de base représente la condition indispensable mais non suffisante pour être heureux ou heureuse. C'est un processus qui mérite réflexion nous amenant inévitablement à poser un regard sur notre propre existence, à dresser un bilan de sa vie et à en tirer des conclusions.

### QUE FAIRE?

**Voici quelques attitudes à adopter pour faciliter l'accès au bonheur :**

- ❖ **Être disponible au changement :** Les gens heureux possèdent cette aptitude à tout remettre en question, autant eux-mêmes que la société. Les changements sont perçus comme des défis ou des occasions de croissance personnelle et non pas comme des menaces au bonheur. L'adaptation aux études collégiales renferme plusieurs éléments de changement (réseau social, méthodes de travail, relations amoureuses, etc.). Les étudiantes et étudiants qui acceptent les incertitudes inhérentes à la première session au cégep traversent plus facilement cette période de transition.
- ❖ **Profiter du moment présent :** Les gens heureux prennent le temps de vivre le moment présent sans être constamment envahis par des inquiétudes passées ou futures. Ceci ne les empêche pas pour autant de faire des projets ou de réfléchir à leurs problèmes. Par exemple, l'étudiante ou l'étudiant qui conserve le plaisir d'apprendre sans être constamment préoccupé par ses résultats scolaires arrive à profiter pleinement de ses études.
- ❖ **Bien se connaître :** Il est question ici de définir son identité. Les gens heureux sont conscients de leurs forces et de leurs faiblesses. Ils sont cohérents avec ce qu'ils sont, ce qu'ils croient et ce qu'ils font. De plus, ils acceptent, dans la mesure du possible, que les autres n'adhèrent pas aux mêmes valeurs ou priorités de vie qu'eux. Les études collégiales représentent justement une bonne occasion de se définir et d'affronter ses limites tant par les différents problèmes scolaires à résoudre que, par exemple, par les travaux en équipe.
- ❖ **Passer à l'action :** C'est en prenant des risques que les chances d'être heureuse ou heureux augmentent. Selon Blondin, «c'est parmi les gens qui réussissent qu'on retrouve le plus haut taux d'échecs!». L'action permet une meilleure connaissance de soi et de son environnement. Pensons à l'étudiante ou à l'étudiant qui, après mûre réflexion sur son choix de carrière, s'inscrit dans un programme malgré le risque de se tromper.
- ❖ **Être capable de s'abandonner :** Pour contrer l'incertitude de la vie, la tentation est grande de vouloir tout contrôler et de prévoir l'imprévisible. Jusqu'à un certain point, les gens heureux choisissent plutôt de «lâcher prise» face aux événements incontrôlables. Ils préfèrent faire confiance à la vie et composer avec les imprévus.
- ❖ Enfin, pour une **aide supplémentaire** dans la quête et l'exploration de ton propre bonheur, nous t'invitons à compléter le formulaire de demande prévu à cet effet sur ton Omnivoix dans la section Service d'aide psychosociale.