

46 « activités » GRATUITES ou à moins de 5 euros

à vivre

pour se faire plaisir tous les jours

Ce qui a de la valeur c'est ce qui n'a pas de prix. Une fois qu'on est logé et qu'on mange chaque jour à sa faim, qu'est ce qui peut contribuer à nous rendre heureux et à nous sentir bien ?

Être heureux n'est absolument pas une question de moyens, ni de possessions matérielles, même si comme le dit le dicton populaire, « ça y contribue ».

Récemment j'observais mi-amusé, mi-médusé « un ballet de Porsche et de Ferrari », probablement un club ou quelques amis aimant les belles voitures sportives qui s'étaient donné rendez-vous sur un parking. Malgré le fait que j'étais à une bonne distance, c'était un vrai spectacle. Pour moi cela n'a rien coûté et j'ai pris du plaisir tant pour l'observation des véhicules, le bruit des moteurs que le spectacle en soi (de véritables passionnés). On n'est pas obligé de s'offrir une Ferrari pour être heureux... bien au contraire !

Depuis longtemps j'observe que c'est en se satisfaisant de choses simples, et souvent gratuites, que l'on est heureux durablement ou que l'on prend du plaisir.

Ce document se présente sous la forme d'un guide pratique qui liste des activités gratuites ou peu chères (moins de 5 euros) pour se faire plaisir tous les jours (en réalisant au moins l'une de ces activités).

Lorsque j'ai commencé la rédaction de ce guide, je pensais lister toutes les choses gratuites qui me faisaient plaisir. Finalement au bout d'une dizaine d'activités que j'avais couchées sur le papier, je me suis rétracté : ces activités me plaisaient à moi mais elles ne plairaient sûrement pas à d'autres alors pourquoi les partager ? Tout le monde n'aime pas courir, cuisiner etc.

Finalement en établissant cette liste j'ai donc étendu ma réflexion à des choses qui ne me plaisent pas forcément à moi mais qui plaisent à d'autres. Le but est donc de piocher dans cette liste et d'y trouver ses plaisirs et bien évidemment d'y mettre les siens ou d'en découvrir. C'est moins la liste qui est importante que le principe de se satisfaire de choses simples, accessibles et peu chères.

Dans notre société marchande, du superflu, de surconsommation, on met un prix à beaucoup de choses. Pourtant la plupart, des choses n'ont pas de prix. Une poignée de main, une caresse, l'amitié, l'amour, une fleur, un arbre, dans la nature, ces gestes et ces éléments naturels n'ont pas de prix. C'est la société qui donne de la valeur aux choses et crée un marché pour les vendre.

Pour qui ?

Ce document est destiné à tous ceux qui veulent se faire plaisir, mais j'ai pensé avant tout aux actifs en le rédigeant, aux urbains qui ont peu de temps et d'occasions pour se faire plaisir. Le principe du « gratuit » tend à prouver que l'on n'a pas besoin de compenser son

travail par des activités de loisir qui coûtent chères (comme une semaine de vacances dans un hôtel avec piscine avec pension complète ou un week-end à « Center parcs »)

Méthodologie :

Ces activités ont été sélectionnées suivant ces trois critères principaux :

- les activités sont gratuites ou peu chères (en dessous de 5 euros), parfois je recommande l'achat d'une carte annuelle pour avoir des réductions (ex : carte SNCF ou de piscine) pour être en dessous de 5 euros par trajet ou par activité
- j'ai choisi d'énumérer uniquement des activités que l'on peut réaliser seul afin de ne pas être dépendant d'autres personnes (et se trouver des excuses)
- pour toutes ces activités, j'ai considéré qu'on pouvait y prendre du plaisir (j'ai essayé de me mettre à la place d'un maximum de personnes, cela ne veut pas dire que j'aime faire à titre personnel toutes les activités que je propose)

J'ai donné des exemples qui pouvaient se faire partout, dans toute la France, en donnant toutefois des exemples strasbourgeois, la ville où je réside.

Lorsque plusieurs activités se recoupent dans une rubrique, j'ai mis en gras. Ainsi, par exemple, dans la nature tout en contemplant les étoiles, on peut dormir sous une tente.

Chaque activité est gratuite ou coûte moins de 5 euros, parfois j'ai considéré que vous ayez un objet pré-requis, comme un instrument de musique ou une tente. Si vous n'avez pas l'un de ces objets, ce n'est pas grave, si ces activités ne vous intéressent pas, vous n'êtes pas obligés d'essayer.

L'objectif c'est que chacun pioche dans cette liste et trouve des activités qui lui font plaisir et les renouvellent aussi souvent que possible. On peut bien entendu en trouver de nouvelles, cette liste est très loin d'être exhaustive.

J'ai éliminé toutes les activités sur ordinateur / tablette / internet / écran télé, même si beaucoup de logiciels et services sont gratuits, mon but est de vous montrer que se reconnecter au vivant, au « vrai » à quelque chose de bon pour le corps et l'esprit. Quand j'évoque des outils informatiques dans le texte c'est toujours comme moyen et pas comme fin en soi (passer son temps devant un écran).

De même, j'ai éliminé toutes les activités à deux ou à plusieurs afin d'être le moins dépendant possible d'éléments extérieurs (être à plusieurs, payer quelque chose etc.). Ainsi pas d'excuses pour se faire plaisir, on peut le faire maintenant dès qu'on en prend le temps. Bien évidemment à deux ou à plusieurs, on peut démultiplier le nombre d'activités à faire et même décupler le plaisir. L'amitié, l'amour n'ont pas de prix mais tout le monde n'a pas la chance d'avoir des amis disponibles tous les jours pour partager ensemble leurs activités.

J'ai catégorisé les activités en cinq rubriques. Les trois premières rubriques « chez soi », « en ville », « dans la nature », permettent de faire des activités de type action, mouvement ou création.

Les deux dernières rubriques « contemplation » et « dans son for intérieur / en soi-même » sont plus d'ordre spirituel, plus dans la réflexion et plus profondes pour amorcer un bonheur durable.

Parfois les rubriques se recoupent, ainsi certaines activités que j'ai recensées comme contemplation auraient aussi pu se trouver dans le chapitre « dans la nature ».

1. Chez soi

1) cuisiner

Difficile de manger au restaurant ou même dans un fast-food pour 5 euros pourtant on peut facilement cuisiner pour une somme bien inférieure à ce prix. Cuisiner prend du temps mais quel plaisir lorsqu'on aime préparer un bon petit plat en choisissant ses ingrédients et en mangeant sainement.

Moins de 5 euros

De nombreux sites permettent de cuisiner en fonction de ses ingrédients (ex : Marmiton).

2) faire du tri / rangement

Faire du tri dans ses armoires, ranger son bureau, sa bibliothèque c'est une bonne chose en soi, et surtout cela fait du bien. Après avoir passé quelques heures à faire du tri dans sa maison, en général on se sent mieux. Souvent c'est à ces occasions qu'on retrouve des choses qu'on avait perdues ou oubliées, par exemple des livres ou des jouets des enfants.

Gratuit

Faire du tri dans sa cave ou son grenier, c'est aussi l'occasion de préparer un futur vide grenier avec des objets dont on a plus besoin. Participer à une brocante en tant que vendeur peut aussi permettre de joindre l'utile (vendre et recycler en donnant une seconde vie aux objets) à l'agréable, l'ambiance lors des vides greniers est souvent conviviale et bon enfant.

3) prendre un bain

Au quotidien pour des raisons pratiques (plus rapide) et d'économie d'eau nous prenons en général une douche. Pourquoi ne pas prendre un bain au moins une fois par semaine pour se faire du bien ? On peut rester facilement 20 minutes dans un bain à bonne température. Certains en profitent aussi pour lire, attention à ne pas faire tomber l'ouvrage !

Moins de 5 euros
(Prix de l'eau du
bain)

En général les enfants en bas âge adorent prendre un bain avec leurs parents.

4) danser

Faut-il savoir danser pour danser ? Bien sûr que non ! On peut danser lors de toutes les bonnes occasions, seul ou à plusieurs : fêtes, bals, etc. La danse est un excellent moyen de faire bouger son corps en harmonie avec son (ses) partenaire(s) et la musique.

Gratuit

Seul on peut aussi danser : mettez une musique que vous aimez, écoutez et dansez ! Peu important les mouvements que vous faites, que vous sachiez danser ou non, le principal c'est de bouger son corps. Essayez : personne ne vous regarde. Si vous aimez la musique électronique (techno etc.) vous savez que vous pouvez danser sans avoir pris de cours, le principe c'est de faire bouger son corps et d'être en communion avec la musique.

5) écouter de la musique

Vous aimez probablement écouter de la musique, alors faites-le aussi souvent que possible et surprenez-vous en découvrant d'autres artistes. Il y a plein de façons de découvrir et d'écouter de nouvelles musiques gratuitement : radio, musique en ligne, YouTube. Il y a tellement de concurrence sur les musiques en ligne (Spotify, Dizzer, Amazon Music, Apple Music...) qu'il est possible d'écouter plusieurs mois, sans publicité, de nombreuses musiques.

Gratuit

En écoutant vos musiques préférées, soyez en phase avec la musique (musique relaxante pour se détendre, musique techno pour se stimuler, etc.). Attention à ne pas écouter des musiques trop bruyantes ou stimulantes avant de se coucher cela peut être mauvais pour le sommeil.

6) chanter

Tout le monde ne le sait pas, ou en doute peut-être, mais chanter est bon non seulement pour vos cordes vocales mais aussi pour votre santé¹ ! Chanter participe au bien-être. Nul besoin d'être un bon chanteur, ni d'avoir un public, vous pouvez chanter quand bon vous semble, sous la douche, le soir ou à chaque moment où vous savez que vous ne dérangerez pas votre famille ou vos voisins !

Gratuit

Pas besoin non plus d'apprendre par cœur les paroles de chanteur connu, chanter comme cela vous inspire, en inventant vos paroles ou en lisant des paroles ou sous forme de karaoké (YouTube est très pratique pour cela). Le chant permet de développer toute une gamme de sons ou d'intonations que l'on n'utilise pas fréquemment avec sa voix en temps normal.

7) jouer d'un instrument de musique

Vous ne savez pas jouer d'un instrument de musique ? Moi non plus ! Pourtant j'aime emprunter le xylophone de mes enfants ou tapoter sur des verres avec une cuillère.

Gratuit
(instrument)

Même sans être musicien, on a bien souvent chez soi un ou deux instruments : une flûte (que vos parents vous avaient achetée quand vous étiez à l'école !), un harmonica, un tambour, des maracas, etc.

Peu importe que vous jouiez bien ou pas, le principe c'est que vous trouviez votre rythme, une harmonie qui ne vous casse pas les oreilles (ni celle de voisins).

Essayez 5 minutes pour commencer puis plus longtemps si vous y prenez goût.

On peut aussi facilement trouver des logiciels gratuits pour jouer de la musique sur ordinateur ou tablette, par exemple l'excellent *GarageBand*.

Composer de la musique, bien jouer d'un instrument ne s'improvise pas, pourtant de même que chanter sous sa douche, jouer d'un instrument, même mal, peut vous faire beaucoup de bien. La raison en est peut-être que c'est l'art créatif, créer quelque chose avec ses mains ou son souffle, qui procure cette sensation de bien-être. Le fait d'entendre tout de suite ce que l'on joue, avec ses oreilles, est un plaisir également.

¹ <http://www.doctissimo.fr/html/psychologie/dossiers/developpement-personnel/13642-chanter-sante.htm> et Antoine Rudi sur <https://www.youtube.com/watch?v=Th0FV73Uo7g&t=148s>

8) gymnastique

Il y a de multiples façons de faire bouger son corps, la gymnastique en est une. L'avantage de la gymnastique c'est qu'elle ne nécessite que peu de moyens pour être pratiquée. Pour les gestes en position debout, un sol type parquet avec des chaussettes est suffisant. Pour les mouvements en position assise, idéalement sur un tapis de gym, sinon sur un sol de type parquet.

Gratuit, si possible sur un tapis de gym

Pratiquer au moins 10 minutes pour que les muscles aient le temps de se chauffer et que cela fasse du bien au corps. Commencez par des étirements et en y allant progressivement.

Pour se motiver ou connaître et imiter de nouveaux mouvements, vous pouvez en même temps regarder une chaîne YouTube avec des vidéos. Vous n'êtes pas obligé de mettre le son, une fois que vous connaissez assez de mouvements, essayez de vous entraîner vous-même dans le calme ou avec de la musique qui vous inspire (relaxante ou stimulante par exemple).

9) faites des activités manuelles

Réaliser soi-même quelque chose est extrêmement valorisant. Cela peut être le fait d'accrocher un cadre au mur avec une photo ou un souvenir qui vous plaît, monter un meuble soi-même, mais aussi dessiner ou sculpter.

Gratuit (ou outils en rapport)

Même si vous n'êtes pas bricoleur ou manuel, qu'on vous a toujours dit que vous aviez « deux mains gauches », ou que vous étiez maladroit, essayez, faites le vous-même !

Par exemple, si vous n'avez jamais peint de votre vie, si vous habitez une maison, faites un essai avec un mur gris de votre cave. D'abord reboucher les trous avec du plâtre puis après avoir attendu que le mur soit sec, lisser puis passer un coup de rouleau. Vous serez fier du résultat et du changement, en plus d'être utile (cave plus lumineuse) c'est bon pour votre moral et le quotidien.

D'excellentes vidéos sur YouTube vous permettant de bricoler vous-même. Faire soi-même ne vous coûte que le matériel et procure beaucoup de plaisir si ce n'est pas des choses trop compliquées ou qui risquent d'engendrer des complications (comme vouloir bricoler sa plomberie...).

Vous n'avez peut-être pas dessiné depuis longtemps (depuis que vous étiez enfant ?), alors prenez une page blanche, des feutres, ou même un stylo et dessinez ce qui vous passe par la tête, ou quelque chose que vous aimez (un paysage, un visage etc.). Vous serez surpris, à l'heure des logiciels de dessins et de l'informatique, de la liberté qu'offre le crayon et la feuille blanche. Vous pouvez aussi faire des découpages de style « dada »², vous verrez c'est très amusant et cela peut être accroché au mur !

Observer les enfants lorsqu'ils font des bricolages, toute la patience, et la fierté qu'ils ont de ramener ou d'offrir leurs œuvres à leurs parents.

Profitez des ateliers pratiques que l'on propose régulièrement en ville ou à la campagne, ils ne sont pas réservés qu'aux enfants : poterie, cuisine, taille de pierre etc. Faire quelque chose de ses mains est un acte créateur qui rend heureux.

Les activités manuelles nous offrent l'opportunité de faire quelque chose d'utile ou ludique

² <https://www.pinterest.fr/daniellesecq/d%C3%A9coupage-collage/>

avec nos mains, il ne faut pas se gêner pour les pratiquer aussi souvent que possible.

2. En ville

10) Allez dans un café

Boire un café (ou un thé ou ce que vous voulez) dans un lieu différent de chez soi est une magnifique expérience, peu chère, permettant de découvrir de nouveaux endroits, une déco, une ambiance.

Le prix d'un café !
(environ 2 euros)

Parfois vous pouvez rencontrer des gens sympas et discuter. Selon le café, c'est aussi un lieu où vous pourrez travailler avec votre ordinateur portable.

11) aller à la piscine et nager

Nager ou tout simplement être dans l'eau est une expérience très relaxante.

Moins de 5 euros

Une entrée de piscine municipale adulte à Strasbourg coûte 5 euros (tarif 2022), moins cher à l'unité si vous achetez dix entrées. Ce n'est rien si on compare avec le prix de l'entretien d'une piscine privative, pourtant le plaisir de nager ou être dans l'eau est le même.

Si comme moi vous êtes plutôt frileux dans l'eau, bougez au maximum, essayez de nager le plus longtemps possible en faisant des pauses, si nécessaire. Au bout d'un certain temps votre corps se réchauffera et vous n'aurez plus froid dans l'eau.

12) faire du lèche vitrine

Autant le shopping est une activité coûteuse et pas toujours nécessaire, autant le lèche-vitrine ne coûte rien et peut faire du bien à condition de ne pas désirer posséder les objets que l'on voit. Voir de nouveaux ou de beaux objets peut donner des idées ; les vitrines reflètent les modes, les tendances. Personne n'est obligé d'acheter. On peut même entrer dans les magasins, juste pour voir, toucher ou essayer. La tentation, l'erreur serait de se laisser aller à des achats impulsifs dont on n'a pas besoin. J'ai lu un jour quelque part cette phrase qui reflète bien notre façon de consommer : « *On achète des objets dont on a pas besoin pour rendre jaloux des gens que l'on n'aime pas* ».

Gratuit tant qu'on
n'achète rien!

Dans le même genre que le lèche vitrine on peut aussi aller dans les grands magasins, surtout le samedi après-midi, pour regarder la foule des consommateurs se jeter sur les objets. Il n'y a rien de malveillant à observer, cela permet simplement de prendre de la distance, de ne pas être dans le lot des consommateurs et de se poser la question pourquoi les gens ont-ils tant besoin d'acheter ?

13) manger une boule de glace (ou deux ou trois!)

Quand il y a un petit rayon de soleil pourquoi se refuser ce petit plaisir ? Assis sur un banc ou sur les marches d'un escalier, lécher sa glace et contempler la vie devant soi est un régal simple très accessible. N'hésitez pas à changer les parfums et les enseignes.

Moins de 5 euros

A Kehl, à côté de Strasbourg les boules sont de l'ordre d'un euro et on peut s'asseoir sur une place ou au bord du Rhin en admirant les bateaux.

14) lire et emprunter des livres dans une bibliothèque municipale³

Gratuit ou moins de 10 euros à l'année

Autant acheter des livres peut s'avérer être coûteux, autant accéder aux bibliothèques municipales est gratuit. Pour emprunter à Strasbourg le coût de la carte est gratuit pour les enfants et moins de 10 euros pour les adultes, à l'année.

La lecture est un cadeau, d'une part parce que l'accès aux livres est aisé en bibliothèque et qu'il y en a un nombre incroyable dans des genres extrêmement variés. Imaginez le temps qu'ont mis les auteurs à écrire les livres et toute la réflexion, le vécu, l'expérience qu'il y a souvent derrière l'écriture. C'est à vous de choisir le type de livre que vous voulez lire et ainsi d'accéder à de nouvelles connaissances.

N'hésitez pas à lire à plusieurs moments de la journée, le matin avant de commencer à travailler, par exemple dans les transports, le midi lors de votre pause méridienne, ou le soir au retour ou avant de vous coucher.

Si vous n'avez « pas le temps de lire », faites-le à la place d'autre chose, comme regarder la télévision, des séries ou jouer à des jeux vidéo. Si on le veut bien, on trouve toujours le temps de lire.

La lecture nous détend et souvent nous apprend beaucoup de choses. La lecture est un rituel sain que l'on peut répéter quotidiennement.

Petit tuyau pour trouver des livres gratuitement et faire de belles découvertes, on trouve de plus en plus de « boîtes à livres » dans les villes (ex : parc de l'Orangerie à Strasbourg) et dans le centre des villages. Pratique pour ceux qui n'ont pas le temps d'aller en bibliothèque.

15) marcher pendant au moins 30 minutes

Gratuit

Dans notre société où l'on passe beaucoup de temps sur les écrans et dans les transports (train, voiture), on a tendance à s'éloigner de la marche qui est le rythme le plus naturel.

Pour les professions sédentaires, de bureau, nous n'avons pas forcément l'occasion de marcher tous les jours. Pourtant marcher au moins 30 minutes par jour fait beaucoup de bien au corps.

Je conseille de marcher, soit pour rejoindre son moyen de transport (train, tram, bus), et en complément lors de la pause méridienne, par exemple dans un parc près de son travail. Sinon, si en journée c'est difficile, le soir après le travail ou après dîner ou lorsque les enfants sont couchés...

Il y a plusieurs types de marche. La marche rapide que l'on emploie si on est en retard pour ses transports n'est pas régénératrice, par contre marcher en prenant conscience de son environnement (la nature, l'architecture de la ville), peut être apaisant pour le corps et l'esprit.

Aller au travail en vélo est moins stressant que la voiture, néanmoins le rythme en vélo étant souvent rapide la marche est plus naturelle et ressourçant.

³ L'emprunt nécessite une carte gratuite pour les enfants et très bon marché pour les adultes

16) courir pendant au moins 30 minutes

Courir de façon régulière, une fois par semaine peut vous faire beaucoup de bien. Il est recommandé de courir au moins 30 minutes pour en obtenir tous les bénéfices. La distance et le rythme ne sont pas l'essentiel, le plus important est de courir régulièrement.

Gratuit
(avoir des chaussures adaptées)

Courez avant les repas, jamais après un repas.

Après la course bien étirer le corps pendant quelques minutes pour éviter d'avoir des courbatures. Au début si vous n'avez pas l'habitude vous ressentirez peut-être de la douleur quelques heures ou le lendemain de votre course, c'est normal. Au bout de quelques semaines lorsque votre corps se sera habitué vous n'aurez plus que les bénéfices. Les points de côté, c'est normal, quand vous aurez trouvé votre rythme vous en aurez moins souvent.

Quand tout se passe bien, au bout de quelques dizaines de minutes de course, on ressent des moments de bonheur, le corps produit des endorphines qui contribuent au bien être voir à l'euphorie⁴.

Courez sur un sol en terre battu plutôt que sur du macadam. Essayer de trouver 2 ou 3 chemins différents à proximité de votre domicile pour courir en toute sécurité. Si le chemin est goudronné, courez à côté.

Une variante simple pour changer complètement sa façon de voir les choses, si vous avez l'habitude de courir sur le même itinéraire, en boucle, changer simplement le sens de votre boucle, vous verrez les choses différemment.

17) prendre le bus / tram

Pour vous changer les idées et voir les choses différemment, (rencontrer d'autres personnes, voir d'autres têtes, rues, etc...) au lieu de prendre votre voiture ou votre vélo du quotidien, la prochaine fois que vous avez un rendez-vous prenez le bus ou le tram.

Moins de 5 euros
aller- retour

Variante : si vous prenez déjà régulièrement le bus ou le tram, essayer le vélo. Évitez la voiture, c'est plus stressant, ça coûte cher et ça pollue !

18) prendre le train / bus régional

Prendre le TGV coûte cher, surtout à la dernière minute, pourtant si on veut voyager par cher, sans voiture, il existe une solution : le train ou le bus régional.

Moins de 5 euros
aller- retour
(destination courte)

Le train vous permettra d'aller dans de petite gare du département pour marcher dans la nature par exemple.

Avec la carte SCNF « Presto » (30 euros à l'année) vous pourrez par exemple aller depuis Strasbourg à Urmatt pour 2,20 euros l'aller.

En bus depuis Strasbourg, on peut se rendre au Champ du feu en hiver pour 2 euros l'aller, dépaysement garanti ! Et les transports en commun sont toujours une bonne façon de voyager, de prendre le temps, d'admirer le paysage, d'avoir des opportunités de rencontre et de discussion.

⁴ <http://www.smilesrun.fr/conseils/l-esprit/tous/les-hormones-de-la-course-a-pied>

19) aller au musée

Parmi l'offre culturelle, les musées municipaux de Strasbourg sont une occasion exceptionnelle de découvrir des œuvres d'une grande diversité pour un coût très réduit⁵. Le premier dimanche de chaque mois il est même possible de visiter les musées municipaux gratuitement. Il y a souvent beaucoup de monde, il est donc préférable d'y aller tout de suite à l'ouverture ou en fin de journée. Néanmoins les musées étant assez nombreux (une dizaine) et souvent spacieux, on trouve toujours des secteurs plus calmes (commencer par exemple votre visite à l'envers par les dernières salles).

Gratuit le 1er
dimanche du mois

Les collections des musées permettent de découvrir une grande diversité d'œuvres, de toutes les époques, de l'antiquité (musée archéologique) à la période contemporaine (Musée d'Art Moderne et Contemporain de Strasbourg).

On pourrait passer sa vie à visiter et revisiter les musées strasbourgeois car toute l'année se déroulent des expositions. Cela dit, sans un minimum de culture en histoire de l'art, on se lasserait vite de découvrir les œuvres sans les comprendre, c'est pourquoi il faut profiter des visites guidées gratuites ou des visites « une heure, une œuvre » qui se déroulent à 12h30 ou 14h30⁶ au tarif d'entrée des musées. Participer à une visite guidée, c'est commencer à se rendre compte qu'au-delà de l'œuvre, il y a un artiste, un contexte etc.

Lorsqu'on réalise qu'en visitant les musées, on a affaire à des œuvres chargées d'histoire, parfois vieilles de plusieurs siècles, représentatives d'un courant pictural « disparu », on ne peut que s'émerveiller et avoir envie d'en savoir plus.

Il faut prendre conscience que ces œuvres sont un bien commun inestimable, accessible à un coût modique alors que certaines œuvres valent des centaines de milliers d'euros (et plus!). Le coût des œuvres les rend souvent impossible à l'achat pour le commun des mortels, les musées sont donc une formidable expérience de démocratisation de la culture.

A noter l'« Aubette 1928 » et le Cabinet des Estampes et des Dessins sont gratuits toute l'année.

Astuces pour visiter les musées de Strasbourg gratuitement :

- gratuit le premier dimanche du mois
- gratuit toute l'année en devenant membre d'association souvent à bon marché (Association des amis des musées, Amis du Vieux Strasbourg, Archi-Strasbourg etc.).

20) visiter des galeries

Les galeristes exposent des œuvres d'artistes que l'on ne rencontre pas forcément dans les musées. Il y a de très belles œuvres, peintures, estampes, sculptures, à découvrir dans les galeries.

Gratuit tant qu'on
achète rien

Évidemment le gagne-pain des galeristes est de vendre ces œuvres, mais rien n'empêche de temps en temps de visiter l'une ou l'autre galerie.

La diversité des œuvres, formes et objets exposés est excellente pour l'imagination. Si

⁵ Hors 1er dimanche le coût des musées strasbourgeois est de 6,50 euros et 3,50 euros avec réduction

⁶ <https://www.musees.strasbourg.eu/visites-une-heure-une-oeuvre>

une expo ou un artiste ne vous plaît pas rien ne vous oblige à jeter un œil. En cas de doute vérifier avant sur internet si la galerie est susceptible d'accueillir une exposition sur un thème ou un répertoire graphique qui vous intéresse.

La plupart des galeries sont spécialisées sur une thématique vous en trouverez sûrement l'une ou l'autre à votre goût et peut être un jour vous laisserez vous tentez par une œuvre d'art pour égayer votre logement.

21) faire du sport

En ville on trouve facilement des infrastructures pour faire du sport, comme un panier de basket, un mur pour faire rebondir une balle de tennis, etc.

Gratuit

Le sport est une activité qui fait du bien et que l'on peut varier.

22) flâner dans un jardin botanique

De nombreuses villes possèdent un jardin botanique au cœur ou à l'écart de la ville. A Strasbourg le jardin botanique est idéalement situé à deux pas de l'Université au centre.

Gratuit

Vous y découvrirez entre les allées, un espace végétal d'une extrême diversité, que ce soit des arbustes, des fleurs ou des arbres. On peut aussi y observer des animaux comme des grenouilles, poissons, poules d'eau et beaucoup d'insectes qui prolifèrent au sein de toute cette diversité.

Les serres sont l'occasion d'observer des espèces qui ne poussent pas sous nos latitudes et d'observer une nature exubérante.

Une visite du jardin botanique est une occasion reposante de se balader et source de méditation en pensant à toute cette diversité qu'il nous appartient de préserver au sein de notre monde.

Variante : Vous pouvez regarder les fleurs chez un horticulteur près de chez vous, c'est souvent un spectacle merveilleux. Sous serre, vous pourrez profiter de ce spectacle plus tôt dans la saison. A Strasbourg je vous recommande Sonnendrucker qui propose toujours de jolies fleurs. Vous pouvez aussi aller chez votre fleuriste, rien ne vous oblige d'acheter, mais avoir quelques fleurs chez soi fait du bien.

23) changer d'horaire, de chemin, de sens, de moyen de locomotion

Gratuit

Il n'y a rien de plus usant que la routine. Pour casser le rythme du quotidien, on peut prendre des vacances. Mais les vacances sont rares, et partir coûte souvent cher.

Pour varier le quotidien rien ne vaut de casser le rythme.

Le matin partez un quart d'heure plus tôt au travail. D'une part vous aurez plus de temps mais surtout vous rencontrerez d'autres personnes sur votre chemin. Ceci est particulièrement vrai si vous allez au travail à pied ou en vélo.

En voiture peut-être aurez-vous moins de stress en raison de la circulation, voir moins de bouchons.

Si vous en avez la possibilité, partez plus tard et décalez vos horaires. Idem vous

rencontrerez d'autres personnes sur votre chemin, c'est particulièrement frappant à vélo. Changer vos habitudes d'un quart d'heure change une multitude de détails sur votre environnement.

En dehors de l'horaire, on peut aussi changer de chemin ou de moyen de transport. Vous prenez la voiture tous les jours ? Essayez une fois le train ou si vous le pouvez, faites le trajet à vélo au moins les jours où il fait beau.

Changer d'itinéraire est excellent pour l'orientation. Rallonger son trajet à vélo d'un kilomètre permet d'être davantage dans la nature, sur des pistes cyclables ou en dehors des grands axes. En voiture on peut prendre la nationale ou des petites routes au lieu de l'autoroute.

24) Prenez des photos

Que ce soit en ville ou à la campagne, prendre des photos peut être une activité relaxante. Je vous conseille de vous consacrer pleinement à cette activité et pas seulement lors d'une occasion particulière (ex : fête de famille, visite etc.). Par exemple vous pouvez décider de consacrer une demi-journée un week-end pour prendre en photo un sujet particulier.

Gratuit
(avoir un appareil
Photo numérique)

Photographier des visages par exemple en demandant l'autorisation aux gens (pas facile), plus simple, photographier des bâtiments ou de l'architecture. Vous pouvez aussi photographier la nature : fleurs, arbres, animaux, insectes ; les sujets ne manquent pas, vous trouverez bien celui qui vous intéresse.

A vous de choisir votre style : vue de près, de loin, centré, photographie des détails, vue artistique etc.

En étant pleinement concentré sur l'activité photographie vous pouvez y prendre beaucoup de plaisir. Bien entendu, il n'est nullement besoin d'avoir suivi une formation, même si bien entendu c'est mieux pour que les clichés soient réussis. Le but c'est surtout de vous changer du quotidien, vous remettre en phase avec votre environnement ou les sujets que vous photographiez.

Si on a moins de temps, on peut aussi presque quotidiennement consacrer du temps à la photo, en s'arrêtant lors d'un trajet à vélo ou à pied, prendre un sujet qui vous intéresse.

Je vous conseille progressivement de vous spécialiser sur un sujet précis. La collection de photos ainsi réunies pourra vous donner satisfaction et sera l'occasion peut-être de recherches plus approfondies pour les trier (ex : espèce d'arbre, d'oiseau, fleurs etc.).

25) Se balader le soir

On dit que la lumière sculpte l'espace. Alors qu'en est-il lorsque la nuit c'est la lumière artificielle qui éclaire les édifices ou encore le clair de lune (surtout les soirs de pleines lunes) ?

Gratuit

Et bien, on redécouvre la ville. Une rue éclairée, c'est voir les bâtiments différemment, nos sens sont mis en éveil d'une autre façon. On redécouvre les lieux. Sur les bâtiments publics éclairés, on voit des détails qu'on n'observe pas en plein jour.

Le soir il y a aussi moins de monde dans les rues, c'est plus calme, se balader le soir, été comme hiver, cela peut être très agréable. En hiver les journées sont plus courtes, on peut donc sortir plus tôt et lorsqu'il a neigé, les grandes surfaces blanches offrent dans l'obscurité une très belle lumière.

Même si la lumière permet de s'orienter, on peut aussi redécouvrir les parcs ou jardins à la nuit tombée. La nature permet le soir d'écouter les animaux, en fermant les yeux, c'est encore plus impressionnant, il y a une vie aussi la nuit surtout en l'absence de l'homme. Alors écouter le soir plutôt que de vouloir tout voir.

26) Vivre le silence dans une église déserte (ou autre lieu « sacré »)

Vous êtes-vous déjà retrouvé seul dans une église ?

Gratuit
(ou prix transport)

C'est une expérience exceptionnelle encore plus lorsqu'on se retrouve seul avec un organiste en train de répéter (mais ces deux conditions sont difficiles à réunir).

Pour être seul dans une église, il vaut mieux y aller tôt le matin. Dans la Cathédrale de Strasbourg avant les nouvelles règles de sécurité (contrôle des sacs), j'aimais m'y recueillir vers 8h du matin. Maintenant c'est plus difficile d'être seul en raison d'une ouverture plus tardive.

On peut aussi être seul le matin tôt dans les parcs, avant 8h selon la saison (essayez l'Orangerie ou le Parc Naturel Urbain à l'ouest de Strasbourg).

Etre sur un sommet Vosgien est aussi une formidable expérience de solitude, surtout si on a eu le privilège d'éprouver la montagne pour atteindre le sommet (prendre le train depuis Strasbourg).

En marchant bien, on peut atteindre le Donon (ancien temple de style romain) depuis la gare d'Urmatt (avec retour à Schirmeck), une formidable expérience !

3. Dans la nature

27) faire de la randonnée

A moins d'habiter à la campagne, en général pour faire de la randonnée, il faudra vous déplacer. Idéalement vous vous déplacerez en transport en commun (bus, train, voir en stop) pour vous rendre au début de votre randonnée.

Gratuit
(trajet à prévoir)

Les Vosges et la Forêt Noire regorgent de sentiers. Il est facile de rejoindre des ruines de châteaux, des cours d'eau ou cascades.

La randonnée permet de se reconnecter avec la nature et souvent d'avoir de beaux points de vue. Pendant qu'on marche, on peut faire le vide, oublier ses soucis, ou au contraire avoir de nouvelles idées. La marche est un excellent moyen de reconnecter le corps et l'esprit.

28) faire du stop

A l'heure de Blablacar et des sites d'autopartage, le stop a-t-il encore de l'avenir ? Oui si on le pratique dans les bons endroits et de la bonne façon. Le stop fonctionne, je le pratique encore régulièrement lorsque, par exemple, je veux faire une boucle en randonnée en faisant le retour en stop s'il n'y a pas de gare par exemple pour revenir au départ.

Gratuit

On peut aussi aller beaucoup plus loin en stop, dans le sud de la France, dans le nord, en Bretagne, c'est une façon de voyager extrêmement conviviale et qui offre de nombreuses

possibilités de rencontres.

Pour augmenter ses chances d'être pris rapidement, il faut éviter d'être mouillé (s'abriter s'il pleut ou attendre la fin de la pluie).

Le stop fonctionne beaucoup mieux à la campagne qu'en ville. Paradoxalement moins le trafic est dense plus on a de chance d'être pris.

Règle d'or du stop, anticiper là où la voiture pourra se garer pour vous prendre. Un automobiliste ne s'arrêtera pas s'il ne peut pas freiner et s'arrêter en sécurité. J'ai constaté aussi qu'à la sortie des stations- service ou après un rond-point, c'est à dire lorsque les automobilistes ne roulent pas trop vite les chances sont supérieures.

29) faire du cyclo-tourisme

Le vélo en ville c'est top pour aller d'un point A à un point B. A la campagne on peut voir de jolies choses, village, nature, montagne pour les plus sportifs.

Gratuit
(si on a son vélo)

En Alsace le réseau de train régional est assez développé, il est ainsi possible de prévoir le retour en train et éviter de faire une boucle. L'option « retour en train » permet donc d'aller plus loin.

Par exemple on peut à la journée prévoir d'aller de Strasbourg à Saint-Nabor via le Canal de la Bruche sur une quarantaine de km. Le retour est possible depuis la gare de Rosheim (ou Obernai / Molsheim). Dépaysement garanti ! Prévoir du matériel en cas de crevaison).

30) camper

Le camping est un excellent moyen d'être au contact avec la nature tout en permettant de **faire des randonnées** sur deux jours et plus pour un coût minime, d'autant si on est déjà équipé.

Gratuit
(trajet+tente ou
à la belle étoile!)

Dans les Vosges et la Forêt Noire le camping sauvage est autorisé dans certains secteurs, bien se renseigner.

Le luxe d'une soirée en camping sauvage c'est d'allumer un feu de camp, idem bien se renseigner sur les secteurs autorisés (cela dépend des communes, en général dans les parcs régionaux c'est interdit).

Profitez-en pour **regarder les étoiles**.

Lorsqu'on campe (surtout plusieurs jours) loin de l'urbanisation, le retour à la ville est toujours quelque chose. Le camping est une activité idéale pour faire de superbes découvertes naturelles, sauvages, des ruines de châteaux et faire du bien à son corps.

31) grimper à un arbre

Si vous avez grandi en ville il est probable que vous ayez rarement eu l'occasion de grimper à un arbre ou de **construire une cabane** en forêt.

Gratuit

La sensation lorsqu'on grimpe à un arbre est exceptionnelle. Regarder un enfant monter à

un arbre et vous verrez la joie qu'il ressent. C'est notre être primitif d'homme sauvage qui ressurgit.

Il faut prendre son temps. Assurer ses prises et grimper en sécurité. Vous pouvez cumuler cette activité avec la **cueillette de fruits** (cerise, mirabelle, pomme etc.).

32) cueillir des fruits

La cueillette des fruits est une activité convivial, gourmande et peu cher, cela peut même être gratuit de façon tout à fait légal.

Gratuit ou moins de 5 euros

On trouve facilement à la bonne saison en périphérie des villes ou à la campagne des annonces directement au bord des champs pour de la cueillette de fraise au kg. L'ambiance est très conviviale et le prix plus économique qu'en supermarché. En plus on peut choisir ses fruits, les toucher et les goûter avec modération...

Une autre alternative consiste à consulter les annonces de particulier (ex : leboncoin) pour de la cueillette dans des jardins ou verger privé. Lorsqu'ils n'ont pas le temps ou lorsque leur arbre sont trop chargé certain particulier propose de récupérer gratuitement les fruits (par exemple des cerises, des pommes) directement dans les arbres. En général on laisse la moitié au propriétaire et on garde pour soi l'autre moitié. C'est un bon deal et cela permet encore une fois d'avoir des fruits frais et souvent bien plus bio qu'en supermarché.

33) cueillir des fleurs

Activité à faire au printemps de préférence. Souvent on passe à côté des fleurs des champs ou même de celles de son jardin sans prendre le temps de les regarder ou d'en faire un beau bouquet. Les fleurs des champs sont étonnantes par leur diversité⁷ : coquelicot, pissenlit, pâquerette, bouton-d'or, cirse (cirsium), achillée millefeuille, etc.

Gratuit

Pendant que vous êtes à la cueillette profitez-en pour **sentir ces fleurs**. Quelles odeurs délicieuses !

Ces fleurs fraîchement cueillies feront un très beau bouquet pour chez soi ou même à offrir pour ceux qui savent apprécier les choses simples.

34) regarder les étoiles

En ville il est de nos jours très difficile d'observer les étoiles sans instrument dans de bonnes conditions. A l'œil nu, à peine en voit-on quelques centaines. Il faut donc se déplacer à la campagne. En Alsace le Champ du feu est un poste d'observation idéal. On peut s'y rendre en bus au prix d'environ 2 euros l'aller.

Gratuit ou environ 4 € pour AR à la campagne en bus

Par temps clair, on peut observer les premières étoiles dès que le soleil est couché.

Je vous conseille de camper sur place pour une observation de la voie lactée, à l'œil nu. Le spectacle est magnifique, des milliers d'étoiles sont visibles. On voit très bien les différences de couleurs, du bleu au violet ainsi que les amas d'étoiles (couleurs qui virent vers le blanc tellement les étoiles sont nombreuses).

Regarder les étoiles et y réfléchir est une excellente façon de relativiser nos problèmes. Le

⁷ <https://www.ctendance.fr/jardin/fleurs-des-champs-liste/>

soleil, notre plus proche étoile est à 150 millions de km, la seconde étoile la plus proche est à 4,37 années-lumière de la Terre, soit 270000 fois la distance qui sépare la Terre du Soleil

35) Marcher pieds nus

En Allemagne on trouve beaucoup de « sentiers pieds nus » (barfusspark), payants ou gratuits. En France c'est moins répandu. Rien n'empêche cependant l'enlever vos chaussures et marcher

Gratuit

pieds nus en forêt, dans un jardin, un pré si on fait attention avant ! Bien repérer un point d'eau pour se laver avant de se chausser à nouveau. Marcher pieds nus peut comporter des risques, même dans la nature, il faut donc bien faire attention avant de choisir son chemin et le tester au préalable pour plus de sécurité. Cela peut faire aussi partie du jeu pourquoi par faire la boucle deux fois et prendre conscience des sensations que l'on a avec le pied directement sur le sol sans l'intermédiaire du caoutchouc de vos semelles.

A noter un parcours « pieds nus » gratuit se trouve à Muttersholtz⁸.

36) Profiter de la neige et faire de la luge

Lorsqu'il neige, il y a beaucoup de façon de profiter de ce spectacle presque toujours gratuitement : contemplation, marche, bonhomme, igloo, bataille de boule de neige et bien sur glissade en luge !

4 € pour AR
à la campagne en bus
(et avoir une luge)

En ville on peut redécouvrir sa rue, recouverte d'un manteau blanc, avant le passage du chasse-neige. Il faut aussi absolument se promener dans les parcs. La neige recouvre toutes les surfaces et c'est un véritablement enchantement, on a l'impression que tout est magnifié, révélé sous un nouveau visage. Le quotidien est transfiguré. On peut profiter des parcs (ou de son jardin) pour faire un bonhomme et encore mieux un igloo !

Mais c'est surtout à la montagne qu'il faut se rendre pour profiter de la neige ! Les paysages, les forêts, les chemins, les vignes sont recouverts de neige pour le plaisir des yeux.

Quand la température s'y prête il faut absolument randonner. Autour de 0°, bien habillé et avec du soleil et un grand ciel bleu, ce sont les conditions idéales.

Avec ses enfants, ou pas, on peut aussi faire de la luge. Il faut profiter des collines ou des montagnes à proximité de Strasbourg, par exemple la Vallée de Bruche, bien desservi en transport en commun. On peut s'y rendre en train (nombreuses stations) ou même en bus jusqu'au Champ du feu pour 4 € AR.

Si on n'a pas de luge on peut s'acheter une luge-pelle pour environ 3 € ou même en fabriquer une soi-même avec un sac en plastique⁹. Sinon prendre sa luge ou son bob si on en a déjà un !

4. Contemplation

Toutes ces techniques de contemplation et de prise de conscience de son corps ne nécessitent aucun matériel et ne coûtent rien. Bien appliquées, ces techniques vont vous aider à prendre conscience de vos cinq sens. Pour cela vous devrez être pleinement

⁸ <http://www.sensoried.fr>

⁹ <https://www.montreimoicoment.com/loisirs-sports/comment-faire-une-luge.html>

conscient du moment présent (pleine conscience).

37) Respirer et prendre conscience qu'on respire

Gratuit

Avec 12 à 20 cycles de respiration par minute chez d'adulte¹⁰, c'est l'une des activités que l'on fait le plus fréquemment sans s'en rendre compte. Pourtant dès qu'on prend conscience qu'on respire, quel plaisir !

Essayer : inspirer puis expirer doucement. Renouveler l'opération plusieurs fois et autant de fois que nécessaire, cela devrait vous faire du bien. Bien apprendre à respirer est une technique simple de relaxation, elle nous aide aussi à être mieux concentré.

La respiration est un acte extrêmement important, elle nous raccroche au monde qui nous entoure avec les êtres vivants car nous respirons tous le même air, d'où l'importance d'en prendre soin.

Astuce : avant de prendre la parole en public, cette technique permet de réduire le stress ou le rythme cardiaque, essayez d'arriver au moins 5 minutes avant la prise de parole afin de préparer au mieux votre respiration.

38) Prendre conscience qu'on est vivant (et en bonne santé)

Gratuit

Combien de fois ne se plaint-on alors qu'on est vivant et en bonne santé ? C'est souvent la fatigue ou le stress qui nous font oublier que nous avons l'essentiel : un toit, à manger, la santé. Se rendre compte, prendre conscience, qu'on a la chance d'être en bonne santé, c'est un moment de bonheur.

39) méditer

Gratuit

La méditation est un sujet à la mode, des centaines de livres¹¹ ont été écrits sur le sujet ces dernières années. La méditation est gratuite, et elle peut faire beaucoup de bien. L'idéal est de méditer régulièrement et au moins une dizaine de minutes à chaque session.

Sans rentrer dans les détails, on peut méditer sans être forcément en position du lotus (jambes croisées). Il est cependant préférable d'être dans un endroit calme et d'être assis. Ensuite laisser venir ses pensées sans les chasser. Il n'est pas nécessaire comme on l'entend parfois de « faire le vide ». On peut si on a envie fermer les yeux ou pas. On ne se concentre sur rien en particulier, on reste attentif aux bruits extérieurs ou environnants. Les pensées et les bruits passent sans qu'on les retienne. On peut aussi se concentrer sur les battements de son cœur ou sur sa respiration. L'essentiel c'est d'être dans une position de repos, où l'on se sent bien, tout en étant parfaitement conscient de sa présence. Après une dizaine de minutes, on ressent, si tout s'est bien passé, les bénéfices de ce moment de calme avec soi-même.

40) s'installer au bord de l'eau (étang, lac, cascade, etc.)

Gratuit,
éventuellement
coût transport

Que ce soit en ville (dans les grands parcs) ou à la campagne on trouve facilement des plans d'eau de type étang ou lac. L'eau,

¹⁰ https://fr.wikipedia.org/wiki/Fr%C3%A9quence_respiratoire

¹¹ Je vous recommande par exemple l'ouvrage « Comment je me suis mise à la méditation », Dominique Casaux, 2016, destiné aux femmes, ce livre pratique convient aussi aux hommes!

élément naturel, adoucit l'âme lorsqu'on l'observe attentivement. A la surface, l'eau est calme et pourtant on observe de multiples et légères ondulations à sa surface. Jetez un caillou dans l'eau et observez les ondulations que cela provoque. Si vous préférez observer en silence les multiples petites perturbations à la surface de l'eau, asseyez-vous et détendez-vous. On peut s'asseoir soit légèrement à distance pour une vision plus globale soit au plus près pour observer toute l'animation sensible qui s'y déroule. Un étang ou un lac est un vivier pour observer des insectes ou des oiseaux au-dessus de l'eau. Un plan d'eau permet par nature de créer des espaces ouverts qu'on a peu l'habitude d'observer chez soi. L'eau est le miroir du ciel, lieu de vie et source de poésie.

Sur une rivière, même en ville, on observera de nombreux animaux comme des canards, cygnes, ragondins, poule d'eau ou encore des hérons. Cette nature apaise l'âme, elle fait partie du vivant dont nous faisons partie. L'observation de la nature est un prétexte pour **méditer**, contempler ou au contraire **marcher** pour partir à la découverte des animaux.

Si on préfère **méditer sur la force de la nature** alors il faut partir observer les cascades ou les vagues des océans.

De chaque côté du Rhin on trouve facilement des cascades dans les Vosges (ex: Nideck) ou en Forêt noire (ex: Allerheiligen Wasserfall). Observer une cascade est toujours fascinant, on observe la puissance de l'eau, son caractère perpétuel.

Un peu plus loin, face à la mer ou à l'océan, on a cette même impression de force. Lorsqu'il y a des vagues ou même une tempête, on se sent tout petit et impuissant face aux éléments, c'est un sentiment d'humilité.

41) s'allonger dans l'herbe quelques minutes ou plus

Activité extrêmement facile à réaliser et très profitable si l'on est un peu sensible ou conscient de cette expérience. Regardez dans les parcs en ville, dès qu'il fait beau et qu'il y a un rayon de soleil, de nombreuses personnes se mettent à lire, bronzer ou discuter dans l'herbe, à même le sol, avec ou sans couverture, regarder le ciel, les branches et les feuilles des arbres depuis le sol, sentir l'herbe sous notre peau.

Gratuit

42) contempler la nature

J'ai détaillé l'observation de l'eau qui est un élément naturel particulier qui peut soit nous calmer ou nous stimuler. La nature réserve bien d'autres surprises, on peut aussi **regarder les étoiles** ou la lune le soir. L'observation des montagnes est particulièrement féconde, on peut les contempler de tellement de façon différente. On peut y voir des formes abstraites, géométriques (sommet en forme de pointe, courbe), mais aussi une méditation sur le sens de notre existence.

Gratuit

C'est à chacun de trouver ce qu'il aime contempler, ce qui le repose, l'apaise, lui fait du bien.

J'ai un ami qui passait beaucoup de temps à contempler le spectacle des abeilles butinant les fleurs au printemps. D'autres vont préférer s'installer en terrasse et regarder passer les gens, pourquoi pas si cela vous fait du bien ?

5. Dans son for intérieur, en soi-même

Ce dernier paragraphe a pour mission de vous forger un état d'esprit positif et ouvert. C'est peut-être le plus difficile car il faut apprendre à être heureux quels que soient les événements et ce qui nous arrive de bon ou de mauvais. En appliquant ces quelques conseils, on peut apprendre à être heureux au quotidien car c'est d'abord une question de volonté.

43) soyez bienveillant, penser positif

Il n'y a rien de plus destructeur pour votre moral que d'être jaloux ou hypocrite. On devrait tous vouloir le bien pour ses amis, sa famille, ses voisins ou chaque personne que l'on rencontre.

Gratuit

Ce n'est pas forcément facile d'aimer ceux dont on pense qu'ils ne nous aiment pas. Si l'on n'y arrive pas, ne dites pas du mal des autres, que ce soit oralement ou en pensée.

Ruminer ses problèmes est également contre-productif. Cela ne sert à rien de se répéter 100 fois qu'on a échoué ou qu'on ne va pas y arriver. La pensée positive, voir les choses du bon côté, est bien plus productif.

Quand on échoue, il faut se dire que c'est normal, que c'est humain. Il faut en tirer une leçon, l'échec sert à cela, apprendre de ses erreurs. En réalité il n'y a jamais d'échec, que des leçons à tirer.

Les scénarios parentaux sont également dévastateurs, évacuer toutes les expressions négatives que vous avez enregistrées étant enfant, comme « tu es nul », « tu n'y arriveras pas », « tu n'es pas fait pour les études ». C'est vous seul qui décidez de votre avenir et qui avez la liberté de vos choix.

Se convaincre qu'on va y arriver, pratiquer la méthode Coué, est davantage porteur de résultat, que l'échec programmé, le « scénario perdant » ou le fatalisme.

La psychologie positive nous apprend aussi à accueillir nos émotions positives comme la joie, l'enthousiasme, la gratitude, l'amour, le contentement ou l'inspiration¹². Savoir accueillir de telles émotions nous ouvre l'accès au bonheur.

44) Accepter sa situation, ses problèmes, sa santé

On me dira que c'est facile d'être bienveillant ou positif lorsque tout va bien dans sa vie. Beaucoup de gens galèrent pour trouver un logement décent, un emploi, ont des problèmes de santé (eux ou leur famille), des problèmes d'argent et n'arrivent pas à finir leur fin de mois.

Gratuit

Pourtant quelle que soit la situation, il faut l'accepter. Être morose n'arrangera rien, bien au contraire. S'accepter tel que l'on est, c'est faire déjà 50% du chemin.

La vie rêvée, « idéale » telle que nous la montre certains magazines ou les réseaux sociaux, n'existe pas. Il existe des quantités de gens qui sont très riches et aussi très malheureux. A l'inverse des gens avec des gros problèmes de santé et peu d'argent peuvent être rayonnants de bonheur et de vie. J'en ai rencontré, c'est très rare et cela demande une grande force intérieure et mentale mais cela existe.

On ne peut pas répondre à tous nos problèmes d'un coup mais se dire qu'on va y arriver, qu'on va avancer petit à petit en se fixant des objectifs atteignables c'est déjà beaucoup.

¹² <https://www.matthieuricard.org/blog/posts/la-psychologie-positive-ne-consiste-pas-a-positiver>

Parfois il faut aussi savoir revoir ses objectifs et les adapter à sa situation.

45) Se lancer des défis et les réussir

Pas de sucrerie entre les repas, pas de cigarettes, pas une goutte d'alcool, pas de café après manger. Voici quelques exemples d'objectifs, de petits défis quotidiens ou hebdomadaires que l'on peut se fixer pour se faire du bien, d'une part pour sa santé mais aussi et surtout pour son moral.

Gratuit

Au-delà de ces saines privations, on peut aussi se fixer des objectifs sains comme lire une demi-heure par jour ou courir une fois par semaine. L'important ce n'est pas la difficulté de l'effort mais le fait d'y parvenir, d'atteindre ses objectifs.

Un introverti pourra aussi se fixer comme objectif de sortir ou d'aller voir les autres. Il faut y aller par étape, que les objectifs soient atteignables pour se motiver. Comme Lao-Tseu le disait si bien « *Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas* ». Le premier pas avant d'être sur le terrain, est dans la tête.

46) Apprendre à accepter ses états d'âmes

Vous vous vexez à la moindre remarque ou au moindre regard que vous jugez déplaisant ? C'est qu'il vous faut apprendre à prendre de la distance avec les paroles et les regards des autres.

Gratuit

On interprète souvent mal ce qu'on nous dit. On a tendance à prendre pour soi la moindre remarque négative, comme si on était blessé dans son amour propre.

Les états d'âmes, « tristesse », « joie », sont normaux et nous sommes très inégaux, selon notre caractère, dans notre façon de recevoir les événements extérieurs.

Dans l'idéal, il faudrait être neutre à tout moment, que les remarques soient positives ou négatives. Évidemment ce n'est pas possible, nous sommes des humains et réagissons souvent à chaud. Pour être le moins affecté possible par le discours des gens, c'est de prendre de la distance, de ne pas accueillir pour soi la moindre remarque qui nous dérange. Il faut apprendre à digérer ce qu'on nous dit. L'entendre puis l'oublier si vraiment ça nous dérange. La capacité d'oubli est extrêmement importante pour bien vivre. On ne peut pas plaire à tout le monde et il faut bien le comprendre. Nous avons tous des caractères très différents et il est normal qu'on accroche plus avec certaines personnes que d'autres.

De même si vous êtes sensible au temps ou au jour de la semaine essayez de prendre de la distance pour être heureux qu'elle que soit les conditions. Ce serait dommage d'être heureux uniquement le vendredi et le week-end et triste le reste de la semaine parce qu'il faut travailler... De même si on doit attendre qu'il fasse soleil ou chaud pour être heureux alors on est triste une bonne partie de l'année... adaptons notre programme selon la météo, il y a de chouettes choses à faire quand il pleut (musées, inviter du monde chez soi etc.) ou quand il fait plus froid (de belles balades en perspective à l'automne).

Conclusion

Tout l'enjeu de ce guide est de montrer que finalement être heureux et se faire plaisir n'est pas une question de prix et ne dépend pas de conditions extérieures (comme le fait d'être

en couple, d'être entouré d'amis etc.). Être heureux c'est d'abord un état d'esprit, une prédisposition à savoir accueillir, à être ouvert.

C'est sans doute le plus difficile, adopter une attitude positive, sans tomber dans une naïveté qui peut être dangereuse (en évaluant mal un danger par exemple). Si j'ai mis en dernier la rubrique « Dans son for intérieure, en soi-même » c'est parce que j'ai bien conscience que c'est la plus difficile, la plus immatérielle, la moins concrète et la plus difficile à mettre en oeuvre. Savoir se contenter de « rien » pour être heureux c'est le privilège du sage accompli... avant d'en arriver là, il faudra se satisfaire de tous les petits plaisirs que nous offre la nature mais aussi notre vie urbaine avec ses infinies « distractions ».

Il y a toujours des situations où vous êtes seul (nouvel emploi, déménagement, stage ou mission dans une ville inconnue ou à l'étranger). Faudrait-il dans ces cas-là qu'on soit forcément plus triste qu'à la maison, en famille ou entouré d'amis ?

J'ai tenté de montrer dans ce document qu'en adoptant une attitude ascétique mais positive, en sachant se contenter du minimum, de la contemplation, des beautés de la nature, et de tout ce qui est gratuit et qui nous entoure, on peut être heureux et prendre beaucoup de plaisir. Encore faut-il savoir ouvrir les yeux et regarder. Réévaluer ce qui nous entoure, le bonheur d'être là. C'est sans doute cette disposition mentale, cette mentalité, cette ouverture qui est la plus dure à acquérir. Dans notre société où le matériel et l'apparence sont mis en exergue par la publicité, les réseaux sociaux et les magazines, il faut être fort pour savoir apprécier « peu de choses ».

Et pourtant être dans le vrai, être sensible, est bien plus épanouissant que de surfer sur les apparences, les paillettes et le superficiel.

C'est en prenant conscience de ce que l'on fait, ce que l'on voit, ce que l'on entend, qu'on apprécie le mille feuilles qu'est la vie, sa profondeur. Si l'on vit le moment présent intensément, sans penser à autre chose, à son travail, à ses soucis, on apprécie davantage ce que l'on fait et on se crée des souvenirs qu'on a réellement vécus en tant qu'acteur de sa vie.

Le caractère de chacun d'entre nous est tellement différent qu'il est impossible de dire d'avance ce qui plaira à l'un ou l'autre sans se connaître. C'est pourquoi il faut piocher dans cette liste et trouver ce qui nous fait plaisir, ce que l'on aime faire et refaire. C'est aussi à vous de trouver ce qui vous fait plaisir, ce que vous aimez faire. C'est en se connaissant soi-même que l'on trouvera le mieux ce qui nous fait plaisir.

C'est au quotidien qu'il faut trouver les clés de son bonheur. Si l'on est heureux seulement en vacances ou e week-end, c'est qu'il faut vite changer de métier ou de rythme quotidien.

Nous sommes à la fois corps et esprit et il y a d'humaines raisons que vous ayez besoin de nourrir l'un et l'autre, sans doute pas dans les mêmes proportions, selon votre sensibilité. A vous de trouver ce dont votre corps et votre esprit ont besoin pour être en harmonie, pour être bien, le plus souvent possible.

Ceux qui arrivent à être heureux avec peu et ne s'ennuient pas en étant seul, sauront d'autant plus profiter des joies d'être à deux, en couple, avec des amis ou leur famille. Et quand on sait prendre du plaisir avec de menues satisfactions, peu chères, gratuites, on apprécie d'autant plus les « occasions », comme un restaurant entre amis ou une séance de cinéma en amoureux.

Fabien Romary

Texte écrit en 2019, dernière mise à jour le 20/09/2022

Bibliographie

Quelques ouvrages recommandés, classés par année de parution :

- Plaidoyer pour le bonheur, Matthieu Ricard, 2003
- L'Abondance Frugale : pour une nouvelle solidarité, Jean-Baptiste de Foucault, 2010
- Le Pouvoir du moment présent, Eckhart Tollé, 2010
- Les états d'âme, un apprentissage de la sérénité, Christophe André, 2011
- Éloge des chemins de la lenteur, David Le Breton, 2012
- Transformer votre vie grâce au Bouddha, Fabrice Midal, 2016
- Quartier Rouge. Le plaisir et la gauche, Michaël Foessel, 2022

Table des matières

1. Chez soi.....	3
1) cuisiner.....	3
2) faire du tri / rangement.....	3
3) prendre un bain.....	3
4) danser.....	3
5) écouter de la musique.....	4
6) chanter.....	4
7) jouer d'un instrument de musique.....	4
8) gymnastique.....	5
9) faites des activités manuelles.....	5
2. En ville.....	6
10) Allez dans un café.....	6
11) aller à la piscine et nager.....	6
12) faire du lèche vitrine.....	6
13) manger une boule de glace (ou deux ou trois!).....	6
14) lire et emprunter des livres dans une bibliothèque municipale.....	7
15) marcher pendant au moins 30 minutes.....	7
16) courir pendant au moins 30 minutes.....	8
17) prendre le bus / tram.....	8
18) prendre le train / bus régional.....	8
19) aller au musée.....	9
20) visiter des galeries.....	9
21) faire du sport.....	10
22) flâner dans un jardin botanique.....	10
23) changer d'horaire, de chemin, de sens, de moyen de locomotion.....	10
24) Prenez des photos.....	11
25) Se balader le soir.....	11
26) Vivre le silence dans une église déserte (ou autre lieu « sacré »).....	12

3. Dans la nature.....	12
27) faire de la randonnée.....	12
28) faire du stop.....	12
29) faire du cyclo-tourisme.....	13
30) camper.....	13
31) grimper à un arbre.....	13
32) cueillir des fruits.....	14
33) cueillir des fleurs.....	14
34) regarder les étoiles.....	14
35) Marcher pieds nus.....	15
36) Profiter de la neige et faire de la luge.....	15
4. Contemplation.....	15
37) Respirer et prendre conscience qu'on respire.....	16
38) Prendre conscience qu'on est vivant (et en bonne santé).....	16
39) méditer.....	16
40) s'installer au bord de l'eau (étang, lac, cascade, etc.).....	16
41) s'allonger dans l'herbe quelques minutes ou plus.....	17
42) contempler la nature.....	17
5. Dans son for intérieur, en soi-même.....	18
43) soyez bienveillant, penser positif.....	18
44) Accepter sa situation, ses problèmes, sa santé.....	18
45) Se lancer des défis et les réussir.....	19
46) Apprendre à accepter ses états d'âmes.....	19
Conclusion.....	19
Bibliographie.....	21