

## **Conférence animée et jouée par Thomas d'Ansembourg**

### **Etre heureux, ce n'est pas nécessairement confortable**

Si la vie est souvent difficile, une illusion peut nous la rendre encore plus difficile : celle de croire au bonheur tout rose sur un nuage bleu, celle de croire qu'être heureux c'est être « tout confort » sur les plans matériels, affectifs, psychologiques ... .

Cette conférence nous invite à comprendre différents pièges antibonheur dans lesquels nous sommes pris souvent malgré nous et à accueillir quelques inconforts incontournables pour en sortir, comme par exemple : accepter l'inconfort de transformer ce qu'il y a à transformer, l'inconfort de lâcher ce qu'il y a à lâcher, l'inconfort de faire le deuil de ce qui n'est pas ou n'est plus, l'inconfort d'apprendre à dire non, comme à entendre non.

Etre heureux, ce n'est pas résister aux mouvements de la vie, c'est tenter d'y trouver, en et à travers eux, l'équilibre et la grâce, comme le surfeur utilise, avec à la fois force et souplesse, les mouvements de la vague pour y fonder la grâce de son vol.

Les jeux de rôles, mises en situation et exemples concrets de la vie quotidienne, qui se succèdent dans cette conférence/mise en scène permettent à chacune et chacun de se retrouver et de se voir dans ses propres pièges antibonheur . Et c'est la première étape pour en sortir : je ne peux pas sortir d'un piège si je ne sais pas que je suis pris dedans !

---