



**Geneviève Young**  
Falicitatrice

**POUR MIEUX LA CONNAÎTRE**  
Geneviève Young est auteure, conférencière, productrice, journaliste et formatrice. Par le biais des événements qu'elle organise, des reportages qu'elle produit et des textes qu'elle écrit, elle aime mettre en lumière l'unicité, les parcours et les rêves de chacun. Son leitmotiv est de partager des enseignements de la vie pour tisser des liens de cœur, reconnaître notre grandeur et s'aimer entièrement dans notre humanité!

**BEST-SELLER**  
Livre collectif :  
**Porteuses d'humanité**



**Poésie d'une affranchie**



**Information:**  
(450) 414-0554  
[www.genevieveyoung.com](http://www.genevieveyoung.com)  
[face@genevieveyoung.com](mailto:face@genevieveyoung.com)

# Optimiste? À 100%!

## Rencontre avec Leo Bormans

**Lorsque j'ai écrit *Le grand livre du bonheur*, j'ai demandé à cent chercheurs psychologues, sociologues, économistes, neuroscientifiques, de partout dans le monde, ce qu'on sait du bonheur. Pas ce qu'on croit du bonheur, mais ce qu'on en sait. Je ne suis pas un gourou qui a vu la lumière quelque part. Je suis un journaliste et j'ai traduit ce qu'on sait de la sagesse du bonheur, dans les mots que tout le monde peut comprendre.**

**En** cette fin de matinée, je conduis fièrement ma voiture sous un ciel ensoleillé afin d'aller à la rencontre de celui qu'on nomme l'ambassadeur du bonheur et de la qualité de vie : Leo Bormans. J'ai le sourire aux lèvres et le cœur léger en pensant aux questions que je veux lui poser en lien avec les rêves. La sonnerie de mon téléphone cellulaire me tire hors de cette rêverie et j'aperçois sur l'écran « Harpo Studio ». Hein! Un appel d'Oprah? Amely, de « Harpo Studio », m'invite à participer à un enregistrement d'une émission avec Oprah Winfrey et me demande si j'accepte d'être interviewée! Pardon? Pouvez-vous répéter la question? Certainement que je le veux! C'est mon plus grand rêve!

En raccrochant, toutes les cellules de mon corps sourient et le soleil me semble encore plus radieux. En dégustant les dernières paroles de notre conversation téléphonique, je réalise à quel point la vie orchestre merveilleusement bien les événements! Je suis sur le point

de réaliser mon plus grand rêve et je m'appête à faire une entrevue sur le thème : « Rêver grand! » Je vous invite donc à entrer dans l'intimité de cette rencontre que j'ai eu la chance de vivre avec Leo Bormans, cet auteur à l'optimisme contagieux qui s'était donné comme défi d'apprendre à parler français quand il a su qu'il venait au Québec et qui, je peux en témoigner, a réussi!

### Pensez-vous que l'on naît avec le bonheur à l'intérieur de soi?

Le bonheur est environ 50 % génétique. C'est une combinaison de nourriture et de nature. Ensuite, 10 % dépend des circonstances de notre vie, de notre travail, de l'argent, de l'environnement, etc. Et le 40 % restant est lié à notre manière de voir les choses. C'est donc dire que si on améliore notre

vie, on peut être plus heureux. Pas à cent pour cent, mais on peut améliorer son bonheur de 10 %, 15 %, 20 % et pourquoi pas 40 %.

### Existe-t-il une clé nous permettant d'être heureux de notre naissance jusqu'à notre mort?

Si vous rencontrez quelqu'un qui dit avoir trouvé le secret du bonheur, ne le croyez jamais. C'est un charlatan! On peut cependant découvrir des choses qui sont universelles pour tous les êtres humains et qui vont nous rendre heureux. C'est ce que je tente de transmettre par le biais de mes livres.

### Quels trucs devrait-on mettre en pratique pour être plus heureux?

Un jour, j'ai demandé à un professeur qui a écrit plusieurs livres et articles sur le bonheur de me résumer tout ce qu'il sait en mille mots. Il m'a dit : « C'est impossible de résumer tout ce que je sais en mille mots. » Après deux semaines, il m'a retourné un courriel en m'écrivant : « J'ai réussi à résumer ce que je sais de l'amour et du bonheur en deux mots. Deux mots! »

### Et quels sont ces deux mots?

Ah, vous devez lire mon livre (rires). Non, non, je vais vous dévoiler ces deux mots : *autres personnes*. Il ne s'agit pas de moi, il s'agit des autres. Il ne s'agit pas des choses, il s'agit des gens. Sartre a dit : « L'enfer, c'est les autres. » Mais la vérité c'est : « L'enfer, c'est l'absence des autres. » Nous avons vraiment besoin des autres personnes.

### Avez-vous vécu des périodes de grands malheurs dans votre vie?

On me pose souvent cette question. Je crois que c'est parce que lorsqu'on rencontre une personne optimiste, on pense toujours qu'elle a vécu de grands malheurs, des divorces, des thérapies, ou quelque chose comme ça. Mais ce n'est pas vrai, car dans mon cas, je n'ai rien vécu du genre. Je suis comme tout le monde. Il existe beaucoup plus d'optimistes que de pessimistes. Mais les pessimistes font plus de bruit alors que les optimistes n'en font que très peu. Il est peut-être temps que les optimistes se fassent entendre! Je souhaite aussi préciser qu'on n'a pas besoin d'être naïf pour être optimiste. L'optimisme nous aide à être heureux.



J'aime dire que je suis un possibiliste. Le possibilisme, ça veut dire qu'on voit toujours plus de possibilités que d'obstacles.

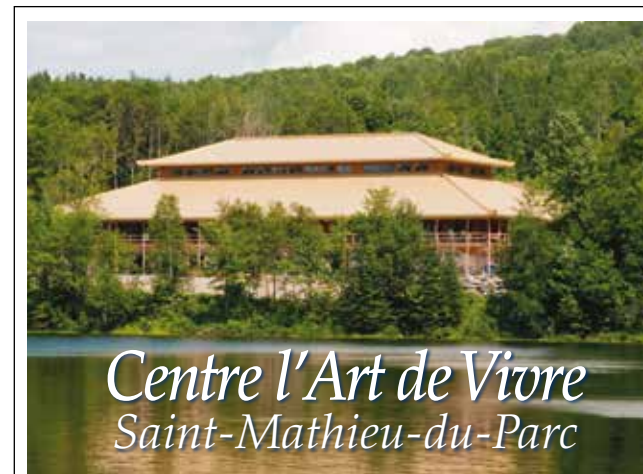
### Pourquoi avez-vous choisi d'écrire *Le grand livre du bonheur*? Quel a été l'élément déclencheur?

J'ai voyagé partout dans le monde et quand je demandais aux gens : « Pourquoi est-ce que tu fais ce que tu fais? » Partout, on me répondait des choses comme : « Je veux être heureux, je veux que ma famille ou que mes enfants soient heureux, je veux être aimé et je veux aimer les autres. » Donc « être heureux » et « l'amour » sont les deux grandes forces humaines, ce sont des forces puissantes. Lorsqu'on entend certaines chansons ou qu'on regarde un film, il est souvent question d'amour et de bonheur. Cependant, quand on demande aux gens : « Est-ce que vous pouvez me parler de l'amour que vous vivez ou échanger quelques mots sur le bonheur? », un silence mortel s'installe.

On n'a pas de mots pour parler de ces grandes forces de la vie que sont le bonheur et l'amour. Donc, à travers mes livres, j'offre au monde plus de cent mille mots pour parler de leur bonheur, de leur amour. Parce qu'au fond, l'amour et le bonheur ce n'est pas complexe. C'est unique! C'est différent pour vous, pour moi... Quand je rencontre quelqu'un qui peut dire dans ses propres mots « Je t'aime », nous sommes en résonance et c'est bon. Tout le monde a sa propre définition de l'amour.

### Quelle est votre formule pour contrer le malheur? Parce que j'imagine qu'il vous arrive de vivre des petits malheurs? Comment faites-vous pour vous en sortir?

La manière de m'en sortir, c'est d'être optimiste! Et sachez que je ne suis pas un pessimiste, ou optimiste, ou réaliste. J'aime dire que je suis un *possibiliste*. Le possibilisme, ça veut dire qu'on voit toujours plus de possibilités que d'obstacles. Le possibilisme,



### Cours l'Art de Vivre

Du 3 au 6 avril Prix: 200\$  
Du 15 au 18 mai (hébergement en sus)



819-532-3328 | [center.artofliving.ca/fr](http://center.artofliving.ca/fr)

c'est une combinaison de croire et d'agir : je crois que le temps va être bon, je crois que le futur va être bon, et j'agis en conséquence. C'est une combinaison de croyances et d'actions.

**Le thème du magazine est : « Rêver grand ». Je sais qu'un de vos rêves est d'instaurer un mouvement de bonheur et d'optimisme à travers la planète. Pourquoi souhaitez-vous absolument que ce mouvement s'installe?**

Un jour, j'ai rencontré le politicien *Kofi Annan* et je lui ai remis mon livre sur le bonheur. Il l'a lu. Par la suite, il m'a dit : « Never give up your dreams », « N'abandonne jamais tes rêves » parce que le rêve, c'est la grande force de l'être humain. Les animaux n'ont pas de rêves. « Dream big, dream big, have a great dream! », « Rêve grand, rêve grand, aie un grand rêve! » J'ai donc choisi d'offrir mon livre à tous les leaders du monde. En fait, c'est le président de l'Europe qui a remis *Le grand livre du bonheur* aux deux cents leaders du monde, les politiciens les plus importants, le tout accompagné d'une lettre. Nous avons écrit cette lettre ensemble pour demander aux politiciens, aux économistes, etc. de donner priorité à la qualité de vie des gens, car c'est ça le bonheur. Ce n'est pas de

Il existe beaucoup plus d'optimistes que de pessimistes. Mais les pessimistes font beaucoup plus de bruit alors que les optimistes n'en font que très peu. Il est peut-être temps que les optimistes se fassent entendre.

la naïveté. On a compris que plus et plus et plus d'argent, ça ne rend pas plus et plus et plus heureux. On doit donc avoir d'autres priorités, et agir. Ça ne tombe pas du ciel.

**Votre livre a été remis à Barak Obama. Savez-vous s'il l'a lu?**

Non, je ne sais pas, mais j'ai une signature qui confirme qu'il l'a bien reçu. Je ne peux pas obliger les gens à lire le livre, mais je peux l'offrir et espérer qu'ils fassent quelque chose avec.

**Vous avez aussi écrit un grand livre sur l'amour : *Love*. Existe-t-il des liens concrets entre le bonheur et l'amour?**

Oui, tout à fait. Ce sont les grandes émotions positives de notre vie. Dans ce livre je parle de la joie, de la gratitude, du bonheur et de l'amour. Tout est lié. Ici, le mot amour ne veut pas dire relation de couple ou sexe. Amour veut dire « je suis capable d'aimer ». Je suis capable d'aimer mes enfants, mes parents, mon chien, les nuages, et quand je suis capable de dire : « j'aime », je suis capable de dire : « je t'aime ». Il ne s'agit pas de : « I love you forever and ever », il s'agit de : « I love ». C'est la capacité d'aimer et d'être aimé.

**Parlez-vous d'un état amoureux?**

Oui, et cet état est bien différent de ce que l'on entend par l'expression : tomber en amour. Quand on tombe amoureux, c'est la folie et ça ne dure pas. Ça dure six, huit mois, maximum un an et ensuite on réalise que nous sommes amoureux d'une perception, d'une création de notre esprit; on réalise que cette personne n'est pas le dieu ou la déesse que nous avons imaginé qu'elle était. Donc, après plus ou moins un an, tout est terminé.

## Leo Bormans, Ambassadeur du bonheur

Leo Bormans est un homme heureux. L'auteur belge est connu comme l'ambassadeur mondial du bonheur et de la qualité de vie. Non pas qu'il en possède la recette, mais parce qu'il milite en faveur du bonheur dans nos sociétés. Depuis la parution de son livre *Happiness*, dans lequel 100 chercheurs et scientifiques issus de 50 pays partagent leurs résultats sur le bien-être individuel et des sociétés, il voyage aujourd'hui dans le monde entier pour partager ses connaissances. Ses livres, publiés aux Éditions de L'Homme, sont de grands succès en librairie.



Savez-vous ce que l'on peut observer dans les cerveaux des gens lorsqu'ils font l'expérience d'un amour vrai? Certaines zones sont activées, on les appelle « the rewarding system » ou « le système de récompense ». Ces zones s'activent lorsqu'on sent que l'on donne ou que l'on reçoit un grand cadeau. Chaque fois que j'offre et que je reçois, cette zone s'agrandit. Ça, c'est l'amour vrai et ça, c'est durable.

**Nous parlions de rêver grand. Avez-vous un rêve que vous aimeriez partager?**

Ah, j'ai beaucoup de rêves... (rires) Si mes amis vous décrivaient certaines de mes caractéristiques, ils vous diraient: « Leo est un rêveur. » Et moi j'ajouterais « Un rêveur qui n'est pas naïf! »

Ça ne veut pas dire que je vis dans les nuages, mais je crois profondément qu'on peut atteindre ses rêves. Petit à petit l'oiseau fait son nid. Ça s'applique dans tous les domaines de sa vie : l'amour, les relations, le travail. Petit à petit, on peut améliorer beaucoup de choses dans notre vie. Et à chaque réalisation, ça nous rend plus heureux. Se fixer des buts, les atteindre petit à petit, ce sont de grands « micromoments » de bonheur, mais aussi de chaleur, de contact. C'est aussi ça l'amour!

**C'est un fait. Mais là, vous ne m'avez pas donné un autre rêve?**

Ah oui! je l'oubliais. Je veux rencontrer beaucoup de gens. Je veux inspirer les gens. Je ne veux pas seulement écrire. Il ne s'agit pas seulement d'un livre pour moi. C'est une idée. Donc, je veux inspirer les gens par le biais de l'information en y ajoutant de l'inspiration.

Partout dans le monde il y a des gens comme vous qui sont en train de créer quelque chose de positif pour inspirer d'autres gens. Pas pour copier, mais pour faire soi-même quelque chose qui est très puissant, très grand, et ça donne beaucoup d'énergie. Je sais que la vie n'est pas toujours la fête. Je fais des ateliers avec des gens qui souffrent à cause de problèmes de drogues ou des gens qui sont en soins palliatifs. Je rencontre beaucoup de gens qui pourraient choisir d'être malheureux, mais qui ne le sont pas, des gens qui sont malades et très heureux!

La relation entre la santé et le bonheur peut être différente de ce que l'on pense. Il est prouvé que les gens heureux ont une meilleure santé et qu'ils vivent plus longtemps. Les optimistes ont plus de succès, ils vivent aussi longtemps et sont en meilleure santé. Pourquoi ne choisirait-on pas tous de devenir optimistes? Il n'y a rien de négatif à le devenir! Donc, pour résumer, je rêve que les gens soient inspirés pour rêver, pour réaliser leurs buts et ceux de leur famille, de leurs enfants, de leurs copains et copines; afin que nous puissions tous travailler ensemble à partager notre propre bonheur et l'amour.

**J'ai eu le plaisir de regarder votre vidéo TEDx sur le Web. J'ai beaucoup aimé votre métaphore du télescope. Pouvez-vous nous la résumer?**

En fait, je raconte comment le télescope nous a permis de changer le regard que l'on porte sur les étoiles, car il nous permet de mieux focaliser. On peut choisir ce que l'on veut voir dans le ciel et ainsi mettre davantage l'accent sur un élément en particulier. Dans la vie, lorsqu'on focalise sur les choses positives, ça nous transforme, mais lorsqu'on focalise sur les

VIVRE, c'est...

**Choisir l'optimisme en tout temps!**

Nous avons toujours le choix. Entre l'optimisme et le pessimisme, vous, que choisissez-vous?

choses négatives, sur les difficultés, les obstacles, ça nous paralyse et finalement, très souvent, on choisit de ne rien faire.

Cependant, quand on regarde le côté positif des choses, vers le ciel étoilé, on se dit : « Ah, je veux atteindre ça, et je rêve de... Je me vois devenir... » Je ne vois plus les obstacles, je vois seulement les possibilités. Et quand on voit les possibilités, ça bouge, les portes s'ouvrent, on avance. Pendant que les pessimistes mettent le « focus » sur le passé, les optimistes mettent le « focus » sur le futur. C'est ça mon histoire avec le télescope. Je focalise mon attention sur ma bonne étoile!

**Vous aimez beaucoup le mot « Namaste ». Pourquoi?**

J'ai été invité au Bhoutan, dans l'Himalaya, où existe le *Gross National Happiness*, soit *Le Produit National du Bonheur*. Là-bas, on dit : « Tashi Delek » qui veut dire Bonjour! Dans le pays voisin, au Népal, on dit « Namaste », un mot qui veut dire plus que simplement bonjour. Ça veut dire : « Je t'ai vu, je salue le divin en toi et je m'incline. » Donc, lorsque je rencontre des gens, je dis souvent : « Namaste » qui, pour moi, veut dire : « Je t'ai vu, j'ai établi un contact avec mes yeux; j'ai vu la positivité en toi et je m'incline devant. » Quand on dit aux parents, aux enfants, aux instituteurs, aux cadres : « Je t'ai vu, je vois la positivité en toi, je veux la soutenir, la faire grandir. », ça fait du bien à tout le monde. Pour moi, c'est ça le vrai bonheur!

**Merci, Leo Bormans, pour votre inspiration. Je vous souhaite de continuer à rêver grand. Namaste.**

Namaste. 🙏