

- 1
- 2
- 3
- 4



Issue de la recherche fondamentale sur notre façon d'**utiliser notre énergie** sensorimotrice, la Matrice de l'Expérience du Bonheur est notre **schéma normal de fonctionnement** ou notre **processus naturel de satisfaction** des besoins. Elle est également notre mouvement universel d'épanouissement ou notre cycle naturel de développement, en 4 étapes de **connexions** électrochimiques du cerveau ou de **stimulations** électro-musculaires du corps dans l'ordre central des couleurs suivant:

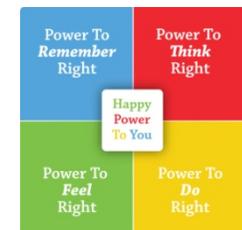
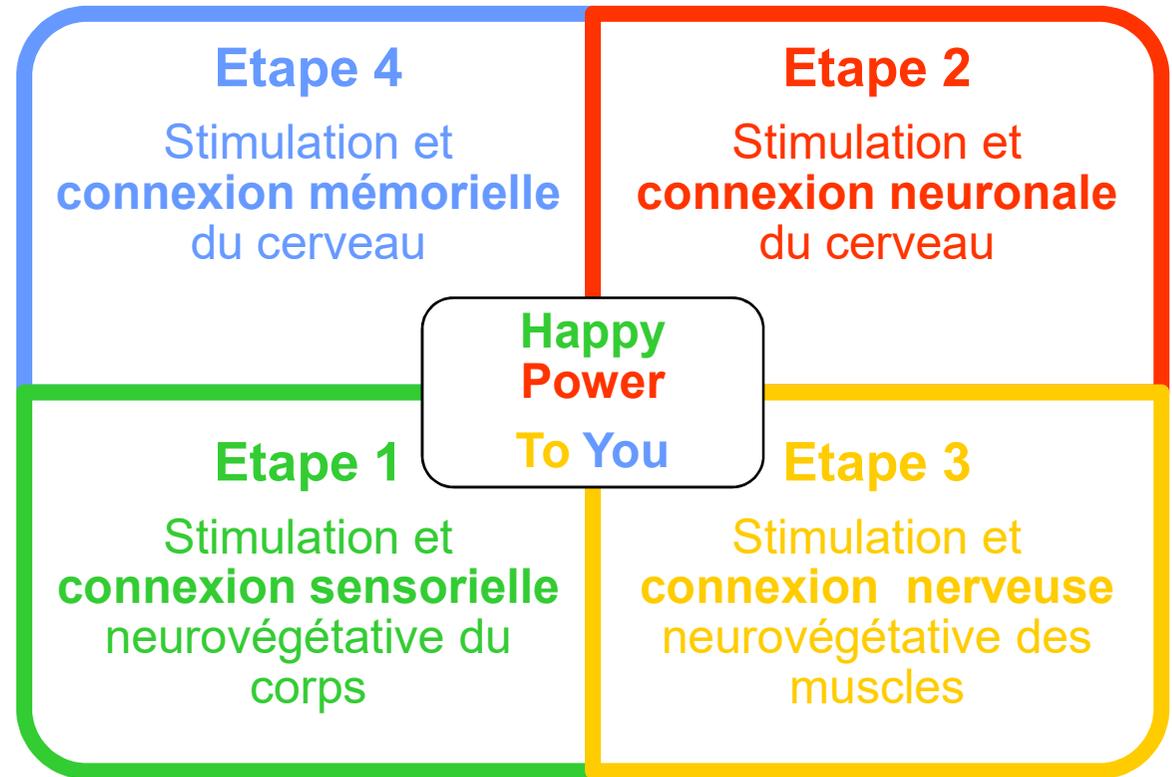
- 1) **Pouvoir de Bien Sentir** (Couleur Verte ).
- 2) **Pouvoir de Bien Réfléchir** (Couleur Rouge).
- 3) **Pouvoir de Bien Agir** (Couleur Jaune).
- 4) **Pouvoir de Bien Se Souvenir** (Couleur Bleue).

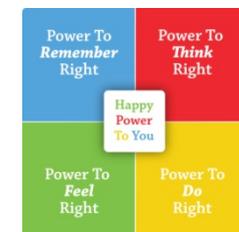
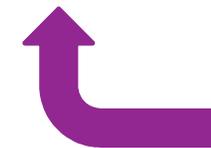
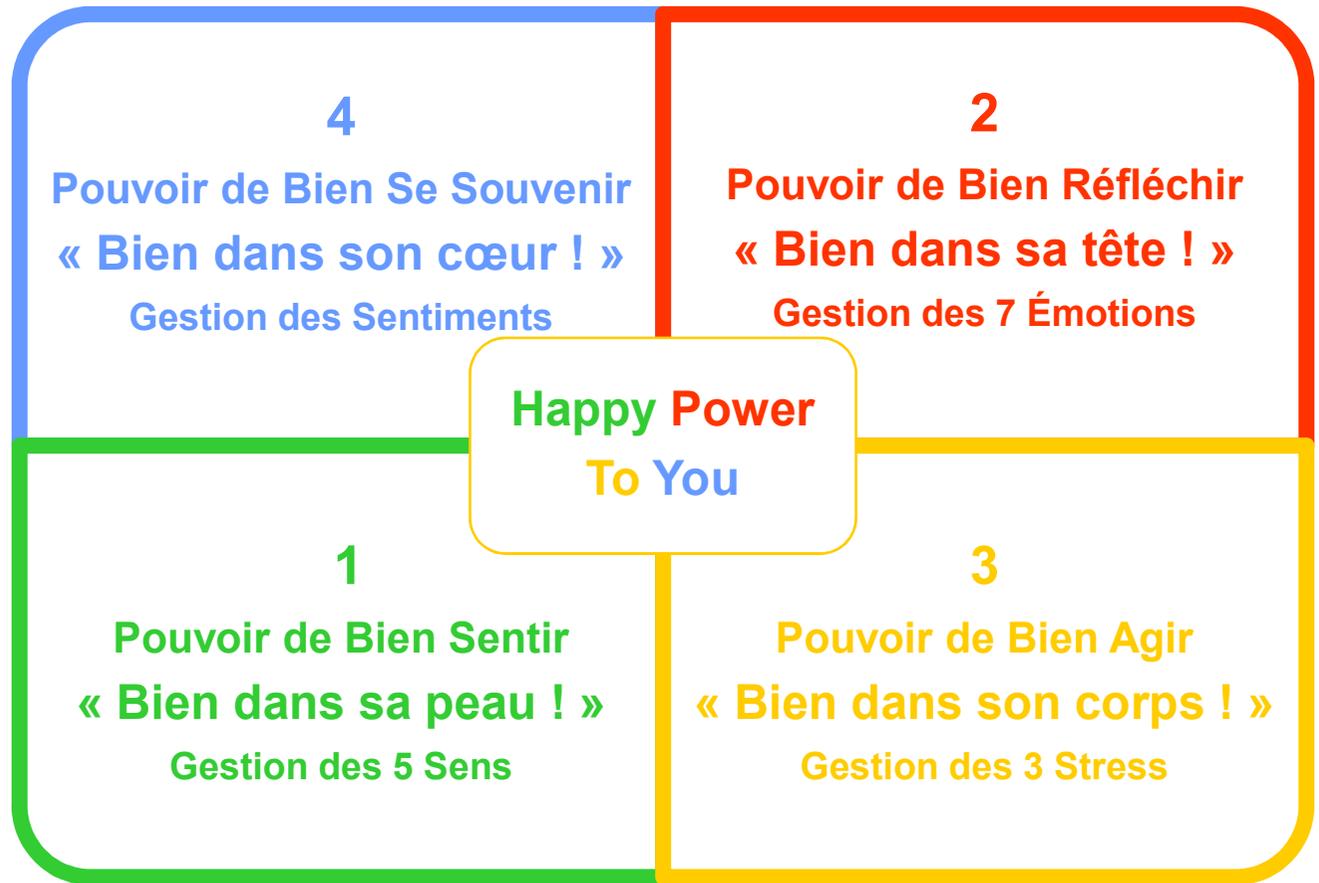
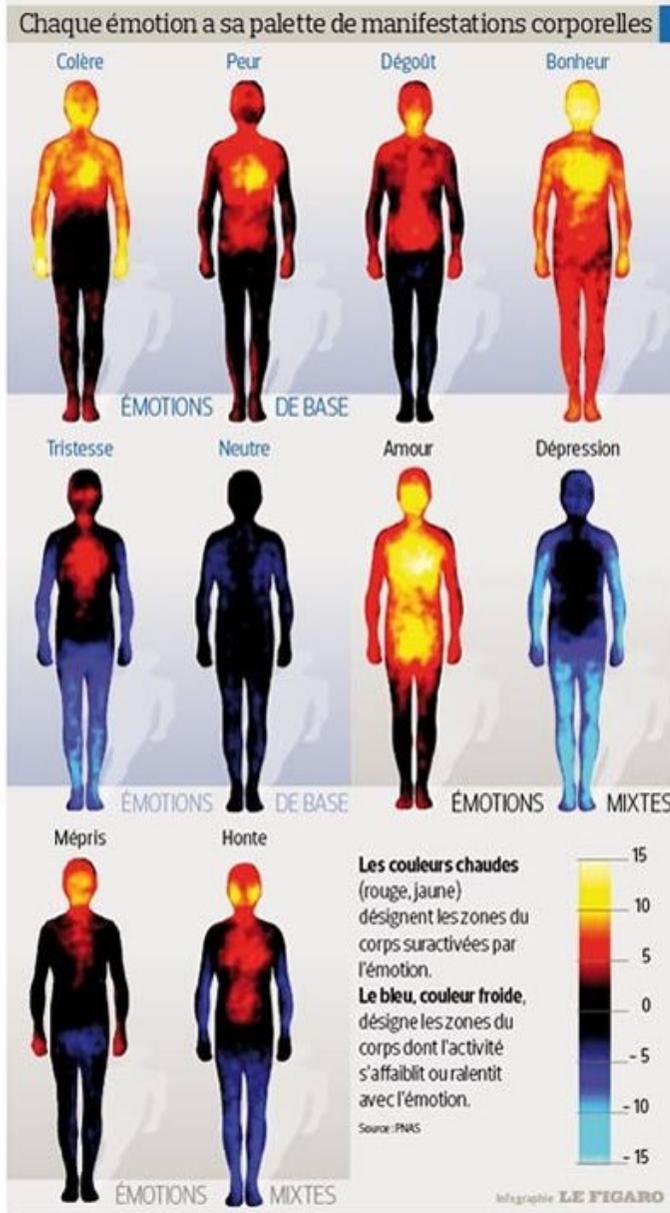
Ces 4 pouvoirs correspondent à notre processus sensorimoteur mémo – réactionnel d'apprentissage par l'expérience (processus de contact, de prise de conscience, de prise de décision, de choix de l'action, d'amélioration).



La Matrice de l'Expérience du Bonheur intègre la **structure électrochimique psychocorporelle** et le **fonctionnement mémo-réactionnel** de notre organisme à **plusieurs niveaux de connexion binaire** (On / Off ; Contact / Pas Contact ; Perception / Déconnexion ; Conscience / Pas Conscience selon la **logique scientifique de BOOLE\***).

- 1) **Connexion au Réel** par l'observation sensorielle et par la juste **perception stratégique des 5 sens**.
- 2) **Connexion au Réel** par la vérification des faits et par la juste **interprétation stratégique des 7 émotions**.
- 3) **Connexion au Réel** par le comportement actif et par la juste **réaction stratégique des 3 stress**.
- 4) **Connexion au Réel** par le goût de l'expérience et par la juste **valeur stratégique de la mémoire** (sens de l'apprentissage, valeur de l'Histoire).





La Matrice de l'Expérience du Bonheur est notre schéma de fonctionnement normal pour une **satisfaction saine, responsable et durable** de nos besoins, c'est-à-dire une satisfaction dans la conscience d'une certaine **Sobriété** sensorielle au niveau du Corps, d'une certaine **Intégrité** mentale au niveau de l'Esprit et d'une certaine **Dignité** morale au niveau du Cœur :

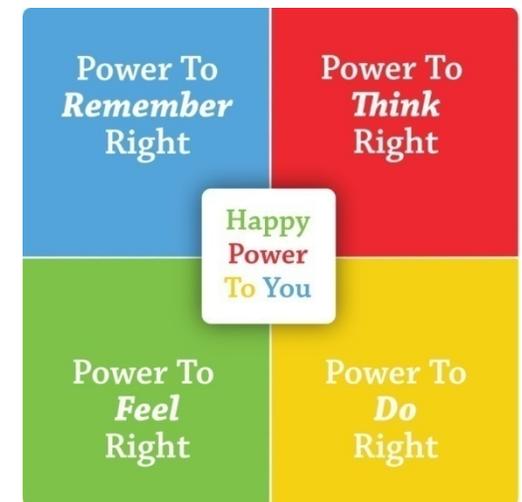
- 1) **Pouvoir de Bien Sentir** (Conscience de son corps ; maîtrise des 5 sens universels).
- 2) **Pouvoir de Bien Réfléchir** (Conscience de son esprit ; maîtrise des 7 émotions normales).
- 3) **Pouvoir de Bien Agir** (Conscience de son comportement ; maîtrise des 3 stress naturels).
- 4) **Pouvoir de Bien Se Souvenir** (Conscience de son histoire ; maîtrise des sentiments moraux).

Ces 4 pouvoirs correspondent à nos **processus de perception, de gestion et d'adaptation à notre environnement de vie** (qualité des contacts, échanges, ressources, talents, capacités, opportunités et menaces dans sa vie).



**La Matrice de l'Expérience du Bonheur** est volontairement simple, ludique et pédagogique. Elle s'inscrit dans une longue tradition humaniste dans le domaine de la satisfaction des besoins humains et de l'écoute du corps, à plusieurs niveaux d'organisation. Elle intègre également dans sa structure **les nouvelles connaissances** électrochimiques mémo-réactionnelles dans le domaine du stress et des comportements psychosociaux. Comme vous allez pouvoir le voir en 12 étapes, la Matrice de l'Expérience du Bonheur englobe en fait neuroscientifiquement les concepts clefs suivants:

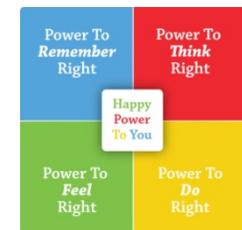
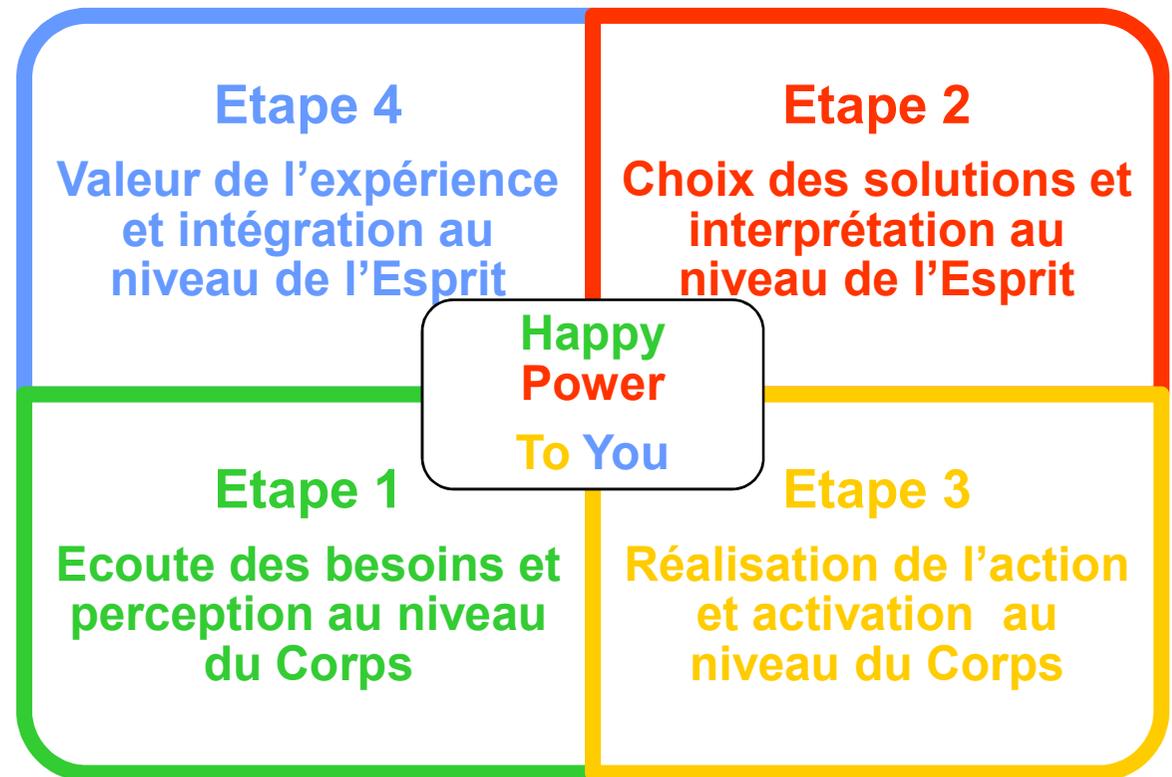
1. La satisfaction des besoins (A.MASLOW ; M.ROSENBERG).
2. Le développement de la personne (S.FREUD ; C.ROGERS).
3. Les circuits de la motivation (H.SELYE ; H.LABORIT ; W.MISCHEL).
4. Le processus d'individuation (R.SPITZ ; J.BOWLBY ; Y.WIART).
5. Les étapes du contact (F.PERLS ; A.DAMASIO ; G.ROTH).
6. Les niveaux de confiance (I.FILLIOZAT ; J.LEDOUX).
7. La dynamique du Donner – Recevoir (E.BERNE ; P.BOURDIEU ).
8. Les processus de filiation humaine (V.LAUPIES ; G.BATESON).
9. La gestion de nos Réservoirs Affectifs Corporels (G.CHAPMAN).
10. Le management des circuits réactionnels humains ( S.W.O.T ; S.KARPMAN).
11. Les niveaux d'organisation des troubles psychosociaux (S.FORWARD, C.MARX).
12. La structuration des désordres mémo-réactionnels du Stress Disorder (M.SALMONA ; P.LEVINE).



En conclusion, nous verrons que la Matrice de l'Expérience du Bonheur suggère un nouveau modèle de bonheur durable, dans une nouvelle conscience responsable, écologique et sociale de notre énergie vitale sensorimotrice. Elle nous invite au management responsable de notre **Happy Empowerment** mémo-réactionnel. Elle propose une **nouvelle psychologie de la conscience** du stress et du cerveau des émotions. Alors, Happy Power ou Stress Disorder ?

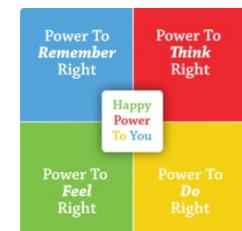
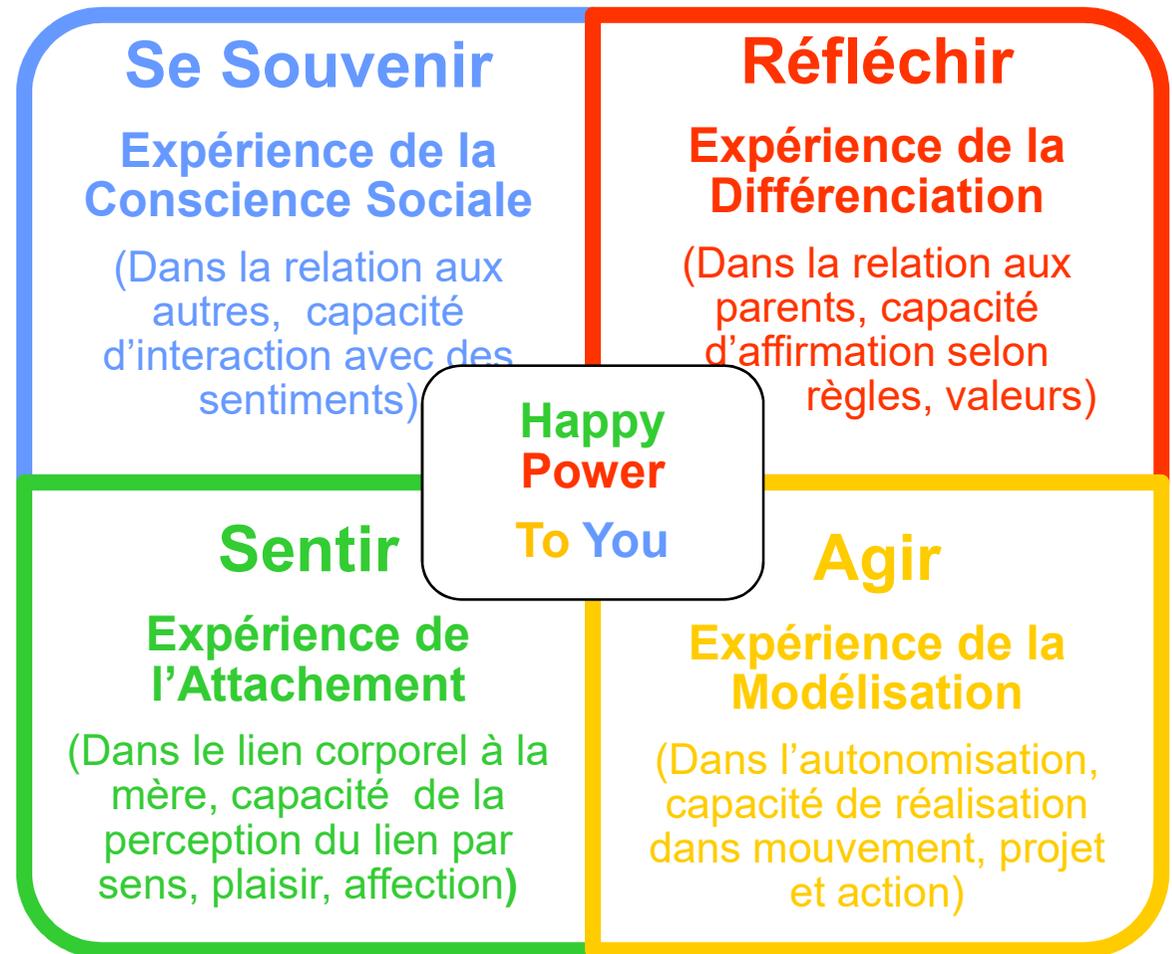
La Matrice de l'Expérience du Bonheur intègre naturellement les étapes classiques de la **satisfaction des besoins** (Management Relation Client, Communication Non-violente...) :

- 1) **Ecoute des besoins de la personne** ; observation de la situation de la personne ; prise en compte des conditions (ressources, capacités).
- 2) **Vérification de la réalité des faits** ; bonne interprétation de la situation ; contrôle des « bugs » émotionnels ; choix de la bonne décision.
- 3) **Mise en place des actions concrètes** ; réalisation pratique ; activation du projet dans le réel.
- 4) **Contrôle de la satisfaction** ; validation de l'expérience ou de la réussite ; mémorisation du sens, du goût ou des leçons de l'expérience.



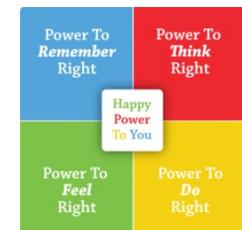
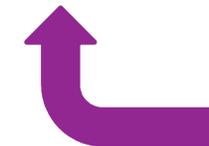
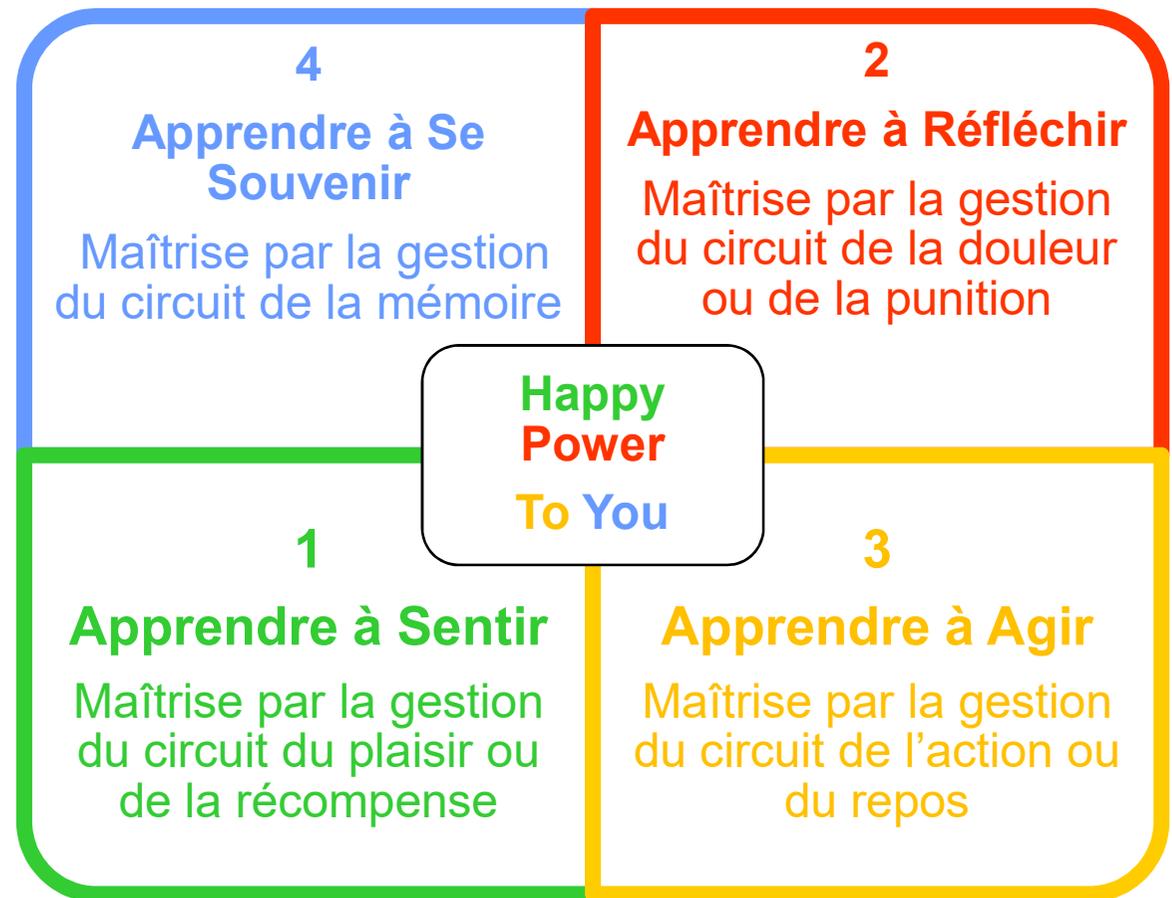
La Matrice de l'Expérience du Bonheur intègre les étapes reconnues de la **croissance de l'enfant** et du **développement de la personne** (cycle classique en psychologie clinique et en psychopathologie) :

- 1) **La Période de Dépendance** : expérience de la fusion naturelle. Pouvoir apprendre le lien chaleureux, pouvoir sentir le contact corporel (0 à 2 ans).
- 2) **La Période de Contre-dépendance** : expérience de l'affirmation de soi naturelle. Pouvoir apprendre à choisir, à goûter, à dire oui ou non (2 à 3 ans).
- 3) **La Période d'Indépendance** : expérience du savoir-faire. Pouvoir apprendre à se débrouiller, à faire tout seul, à s'activer, à se ressourcer (3 à 4 ans).
- 4) **La Période d'Interdépendance** : expérience de la vie sociale. Pouvoir apprendre à interagir, à communiquer, à partager, à réussir ensemble (5 à 6 ans).



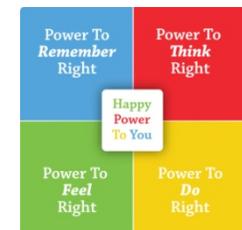
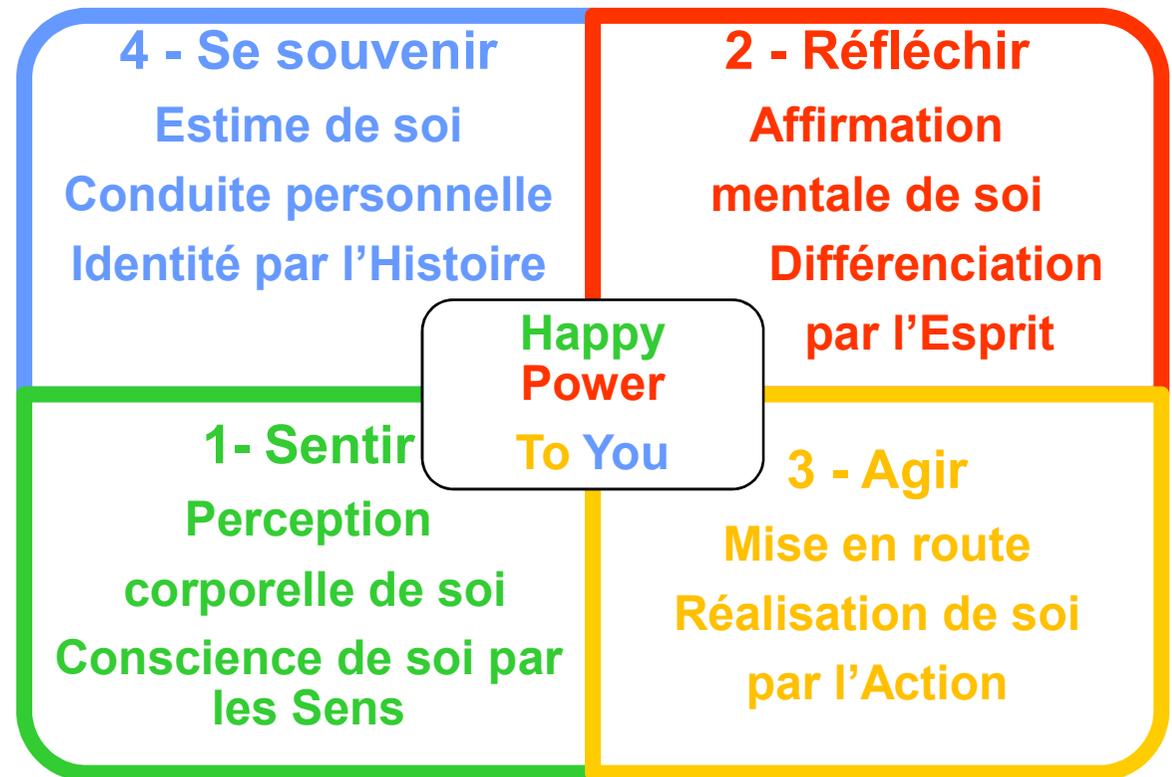
La Matrice de l'Expérience du Bonheur intègre les circuits **moteurs du comportement** et de la **motivation mémo-réactionnelle** :

- 1) Capacités à s'attacher ou se nourrir. **Expérience saine du circuit du plaisir.** Maîtrise et limites du plaisir. Bon sens et sobriété.
- 2) Capacités à se différencier. **Expérience saine du circuit de la douleur.** Maîtrise et limites de la punition. Bon ordre et intégrité.
- 3) Capacités à se réaliser. **Expérience saine du circuit neurovégétatif de l'action.** Maîtrise et limites de la réaction. Bon courage et dignité.
- 4) Capacités à se souvenir. **Expérience saine du circuit de la mémoire.** Maîtrise et limites des sentiments. Bon souvenir et bienveillance.



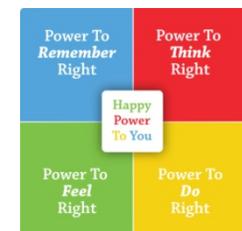
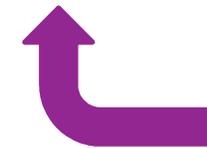
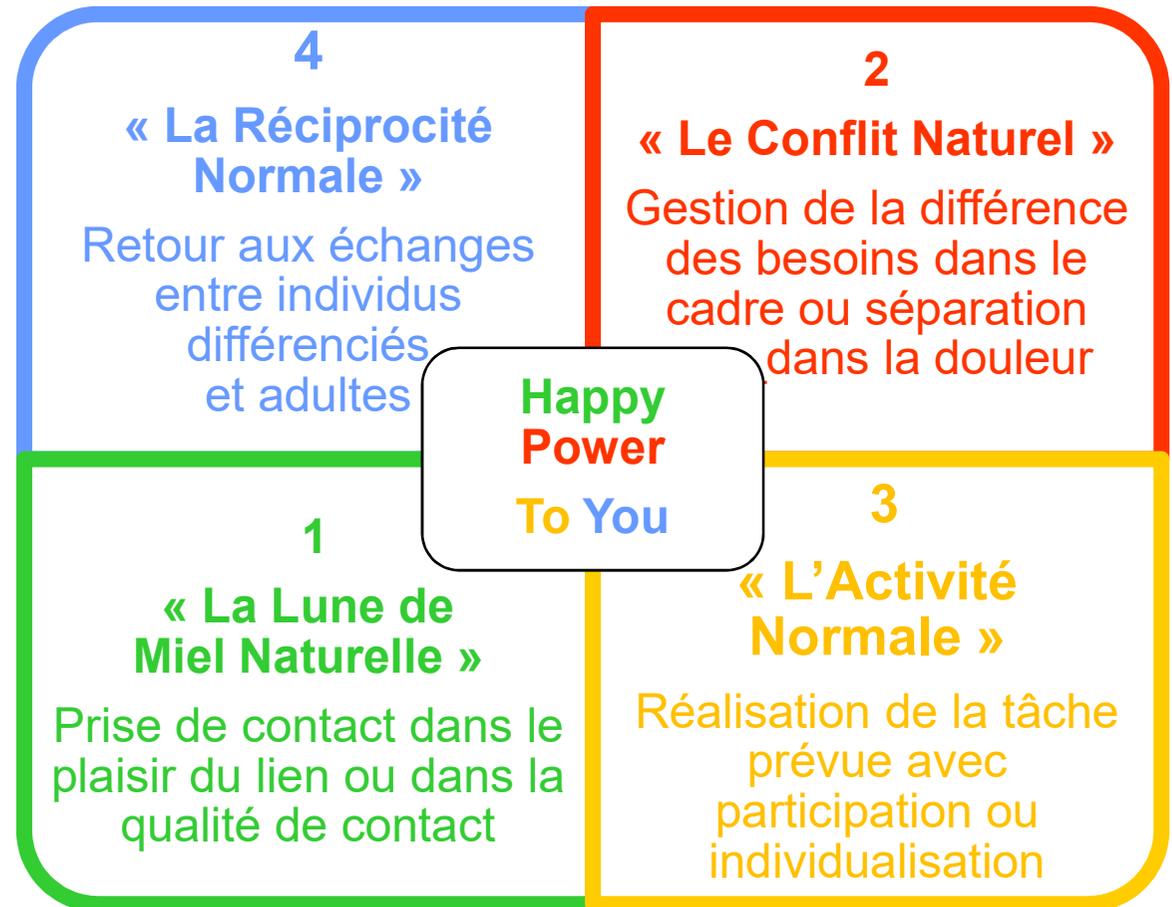
La Matrice de l'Expérience du Bonheur intègre l'**individuation de la personne** ou la **construction de son identité** :

- 1) « Moi ». **Conscience de soi par le corps.** Capacités de perception et de filiation. Expérience sensorielle par les sens. Bon sens et Soi.
- 2) « Je ». **Différenciation de soi par la Raison.** Capacités d'interprétation et de choix. Expérience mentale par la Parole. Bon ordre et Parole.
- 3) « Je fais ». **Construction de soi par l'action.** Capacité d'action. Expérience comportementale par le terrain. Bon courage et Force.
- 4) « Je suis mon histoire ». **Identité de soi par la mémoire.** Capacités d'intégration et transformation. Expérience par le vécu. Bon souvenir et conscience de Soi.



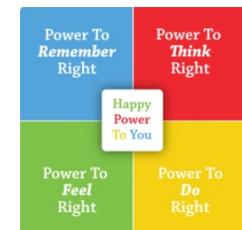
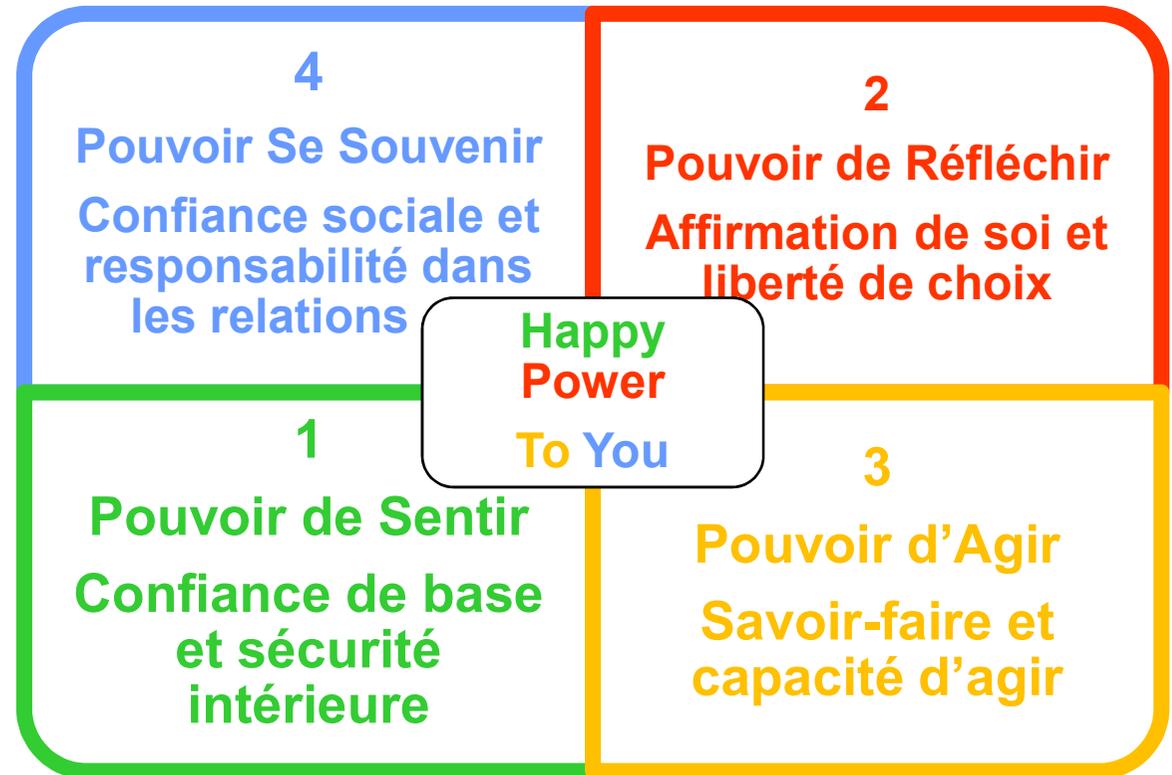
La Matrice de l'Expérience du Bonheur intègre les étapes du processus de contact ou **cycle du contact** :

- 1) **Contact agréable de départ** avec plaisir dans le lien, attachement sain ou fusion naturelle des personnes.
- 2) **Distanciation naturelle** avec différenciation des préférences. Heure des choix, négociation saine des besoins ou séparation brutale des personnes. Douleur normale.
- 3) **Séparation des activités**, période d'action individuelle. Hausse des capacités pour faire, mise en place de projets personnels. Autonomie.
- 4) **Interaction nouvelle**. Période de maturité nouvelle. Retour dans échanges et communication. Participation commune, partage mutuel. Renouveau relationnel adulte ou déni durable.



La Matrice de l'Expérience du Bonheur intègre les **niveaux de confiance** :

- 1) **Pouvoir compter sur son corps et ses 5 Sens.** Savoir-être « Bien dans sa peau ! ». Pouvoir sentir le bien-être de base. Sécurité intérieure avec bonne détente. Absence de tension avec gestion du stress.
- 2) **Pouvoir compter sur sa tête et sa capacité de réflexion.** Affirmation de soi. Savoir-dire oui ou non. Intégrité d'esprit, juste interprétation des faits, choix de la bonne décision.
- 3) **Pouvoir compter sur son savoir – faire.** Savoir se débrouiller. Capacité à s'en sortir. Autonomie dans l'action ou la réalisation.
- 4) **Pouvoir compter sur son savoir-gérer social.** Savoir interagir, s'ouvrir, se protéger, cadrer, aimer.





### 4 - Se souvenir\*

CONSCIENCE clef de la mémoire  
 SENS des sentiments moraux  
 EVALUATION de l'expérience  
 AMELIORATION de l'expérience  
 APPRENTISSAGE des capacités  
 CROISSANCE personnelle  
 VALEUR de l'expérience

### 2 - Réfléchir

CONSCIENCE des 7 émotions normales  
 VERIFICATION des stimulations  
 DIFFERENCIATION des besoins  
 INTERPRETATION des faits  
 AFFIRMATION de ses choix  
 DECISION des personnes  
 VALEUR des critères

Happy Power  
To You

### 1 - Sentir

CONSCIENCE des 5 sens universels  
 CONNEXION des stimulations  
 PERCEPTION des sensations  
 CONTACT des besoins  
 ATTACHEMENT dans le plaisir du lien  
 MOTIVATION des personnes  
 BIEN-ÊTRE confiance de base

### 3 - Agir

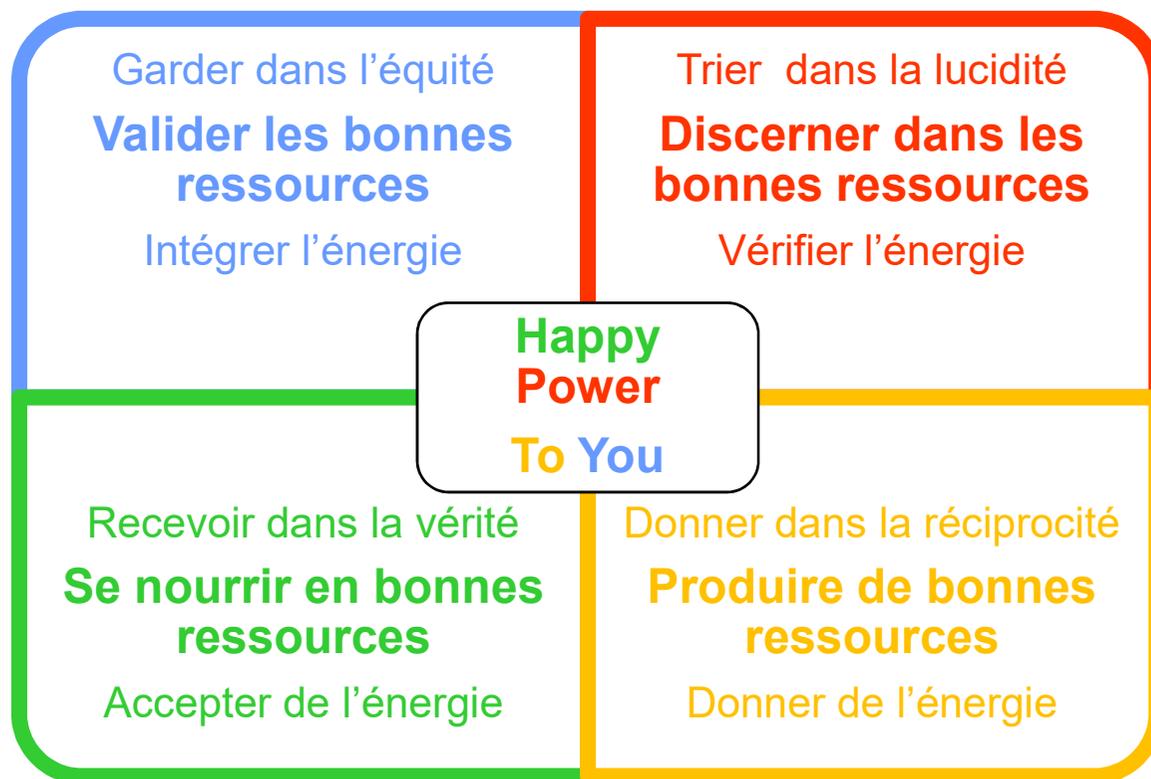
CONSCIENCE des 3 stress naturels  
 MAÎTRISE des réactions  
 DEVELOPPEMENT des capacités  
 DIRECTION de l'énergie personnelle  
 EXPERIENCE du savoir-faire  
 REALISATION DE SOI par l'action  
 UTILISATION des ressources

Pause !



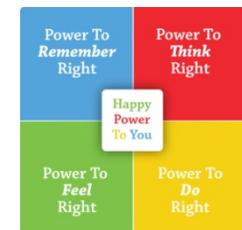
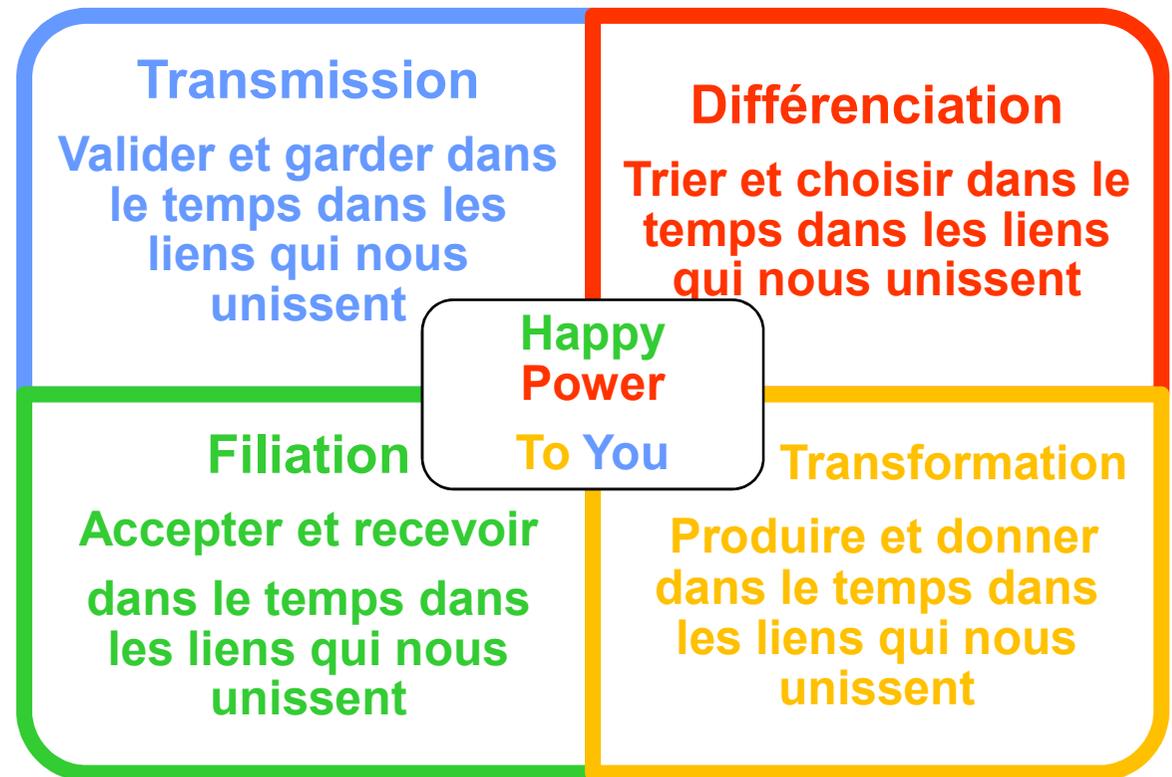
La Matrice de l'Expérience du Bonheur intègre le Donner – Recevoir c'est-à-dire le processus de la **validation**, de la **transmission** et de la **transformation** des 5 langages de l'amour\* / talents / ressources / capacités / valeurs dans nos familles ou sociétés. Une certaine **envie des bonnes choses** dans l'art de :

- 1) **Savoir - Recevoir** : goût du contact vrai, des stimulations, des langages de l'amour et des ressources pour ses besoins.
- 2) **Savoir - Trier** : goût de la réalité des faits, des interprétations justes, des valeurs et critères justes.
- 3) **Savoir - Donner** : goût de l'action avec réciprocité, équité, générosité et créativité.
- 4) **Savoir - Garder** : faire la part des choses, conscience de l'histoire, se souvenir avec humilité.



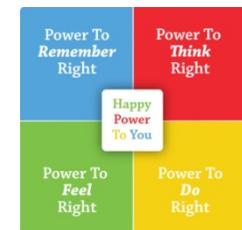
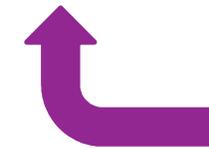
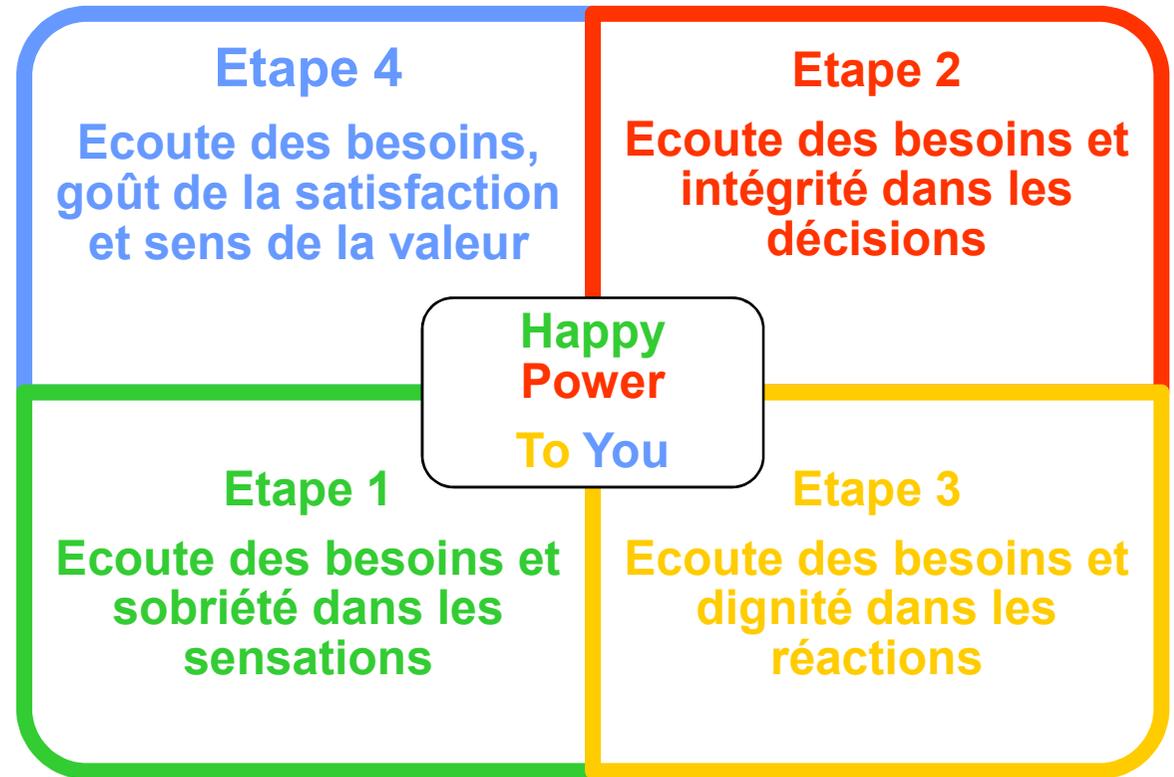
La Matrice de l'Expérience du Bonheur intègre naturellement le **processus de l'attachement ou de la filiation** dans les liens qui nous unissent :

- 1) **Bien Sentir / Filiation** : création de la structure de vie dans la sensorialité du corps, l'attachement, le lien, l'union, le contact, la reproduction ou la filiation.
- 2) **Bien Réfléchir / Différenciation**: affirmation de la structure de vie dans l'individuation, c'est à dire la différenciation dans la relation ou l'intégrité avec le sens des limites.
- 3) **Bien Agir / Création** : réalisation de la structure de vie dans la réalisation de soi, l'activation, l'innovation ou le mouvement actif.
- 4) **Bien Se Souvenir / Histoire** : fécondité de la structure de vie dans la mémoire du lien, la Parole filiale.



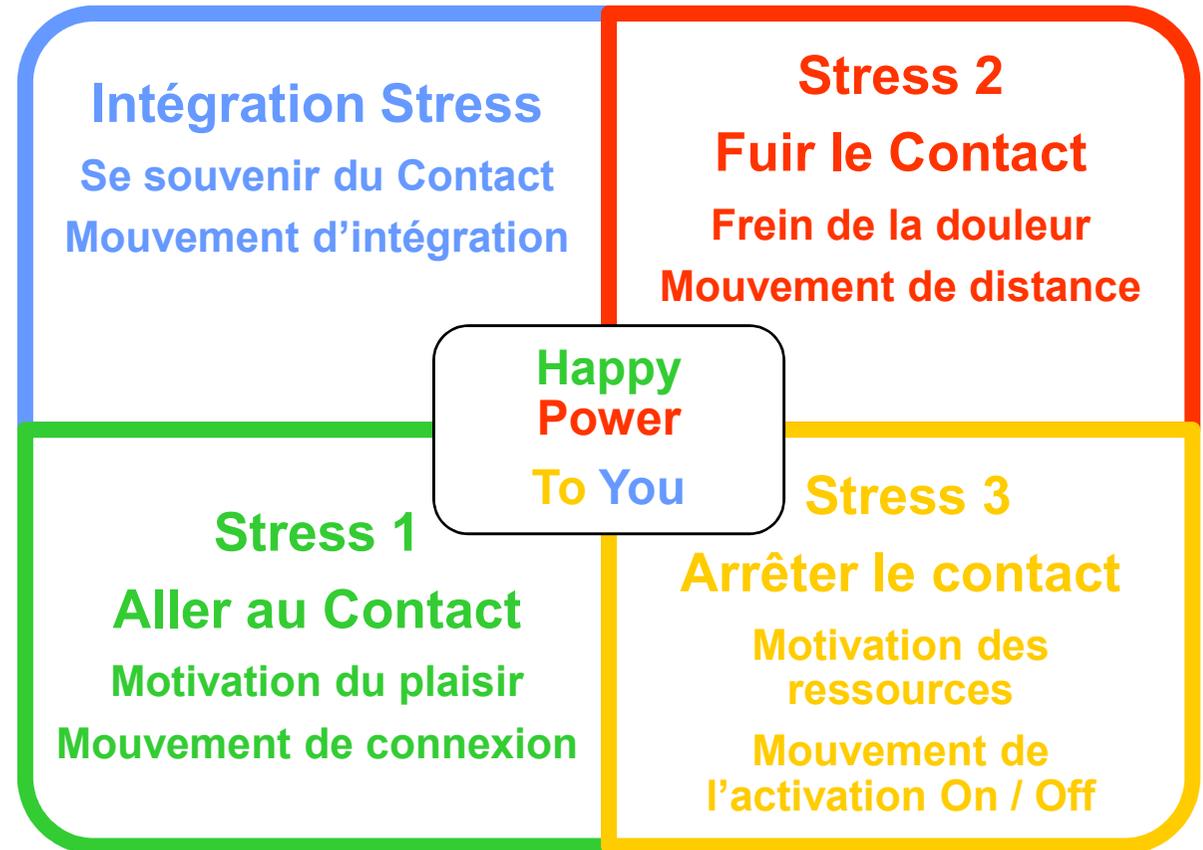
La Matrice de l'Expérience du Bonheur intègre la **gestion responsable du Donner-Recevoir**, pour pouvoir mieux Recharger nos Batteries, faire le plein d'énergie durable ou nous nourrir sainement dans :

- 1) **Une certaine Sobriété sensorielle au niveau du Corps.** Bonne gestion des limites, des plaisirs, des dosages et des douleurs dans nos consommations ou sensations.
- 2) **Une certaine Intégrité mentale au niveau de l'Esprit.** Bonne gestion des limites, du temps et des choix dans nos réactions ou relations.
- 3) **Une certaine Dignité morale au niveau du Cœur.** Bonne intégration des limites, des règles et des réactions dans nos comportements.
- 4) **Une certaine Valeur de la Mémoire au niveau du Sacré.** Bonne gestion des limites, des principes et des valeurs dans nos sentiments moraux.



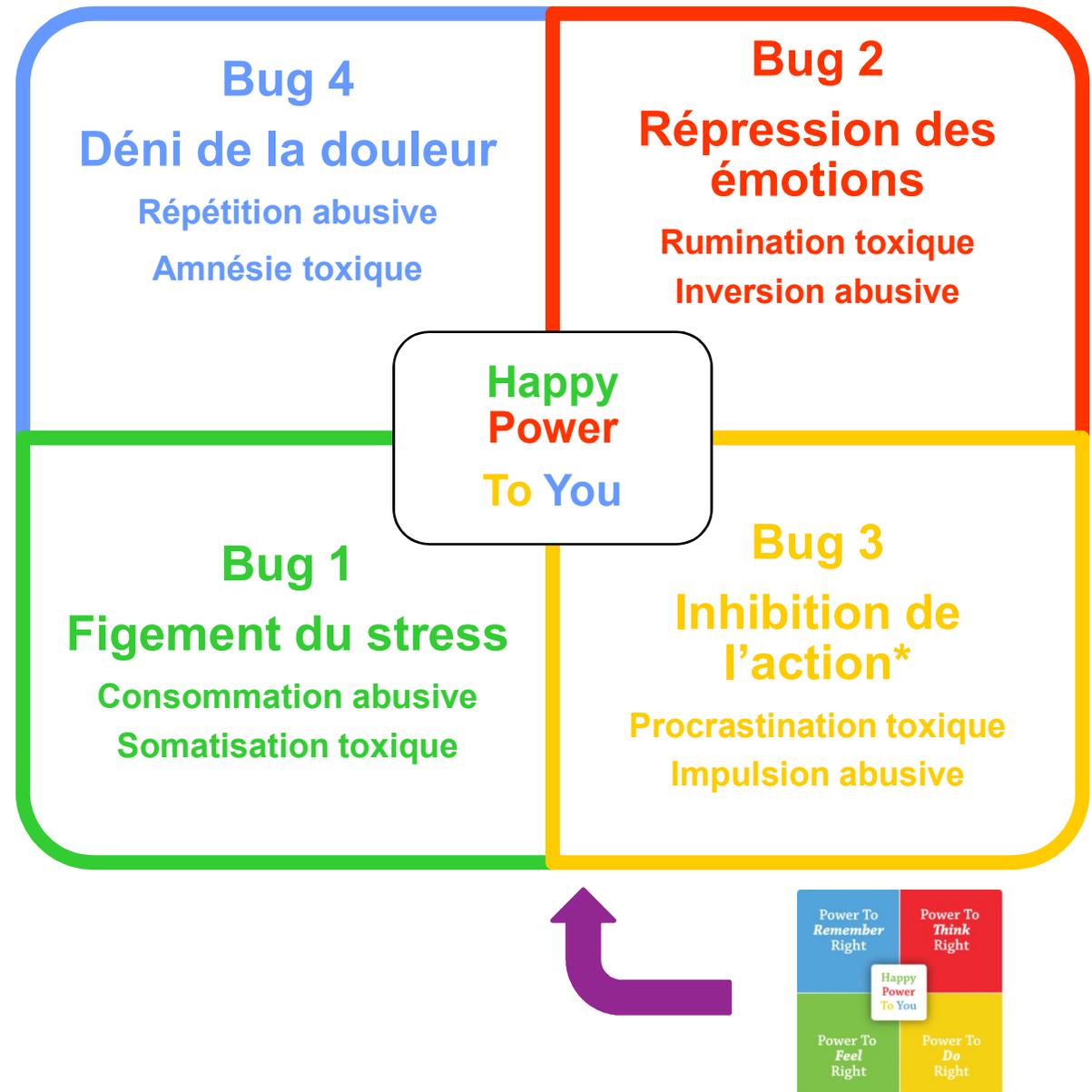
La Matrice de l'Expérience du Bonheur intègre les **3 comportements, réactions ou mouvements de base** de l'activité sensorimotrice humaine, c'est-à-dire les **3 stress naturels** :

- 1) **Aller au contact / Sentir / Connecter.** « Move Towards Contact ». Mouvement de perception, contact, attachement, lien sain ou fusion dans le plaisir.
- 2) **Prendre du recul/ Trier/ Réfléchir.** « Move Away From Contact ». Mouvement de discernement, recul, différenciation ou conflit normal.
- 3) **Mettre sur On / Off son activité.** « Switch On / Off Contact ». Mouvement dans l'action, le ressourcement, repos ou figement.
- 4) **Intégrer ou améliorer l'expérience.** Mémoriser pour valider l'expérience ou changer.



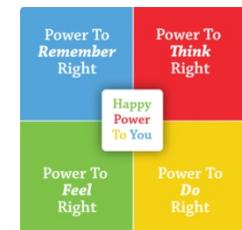
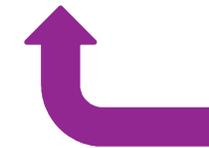
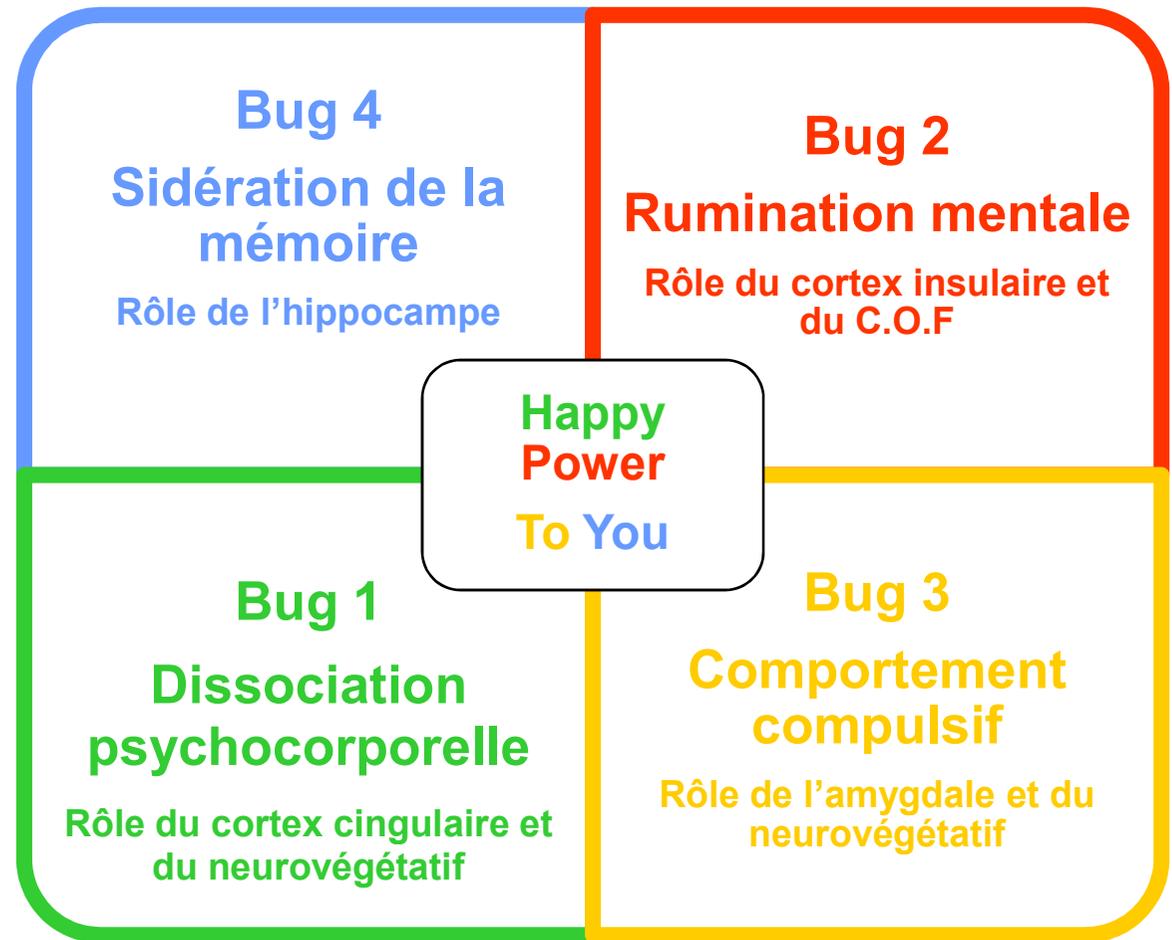
La Matrice intègre les effets du stress parasite par **figement psychocorporel** :

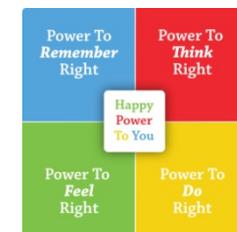
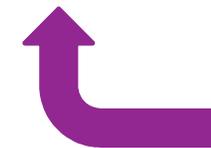
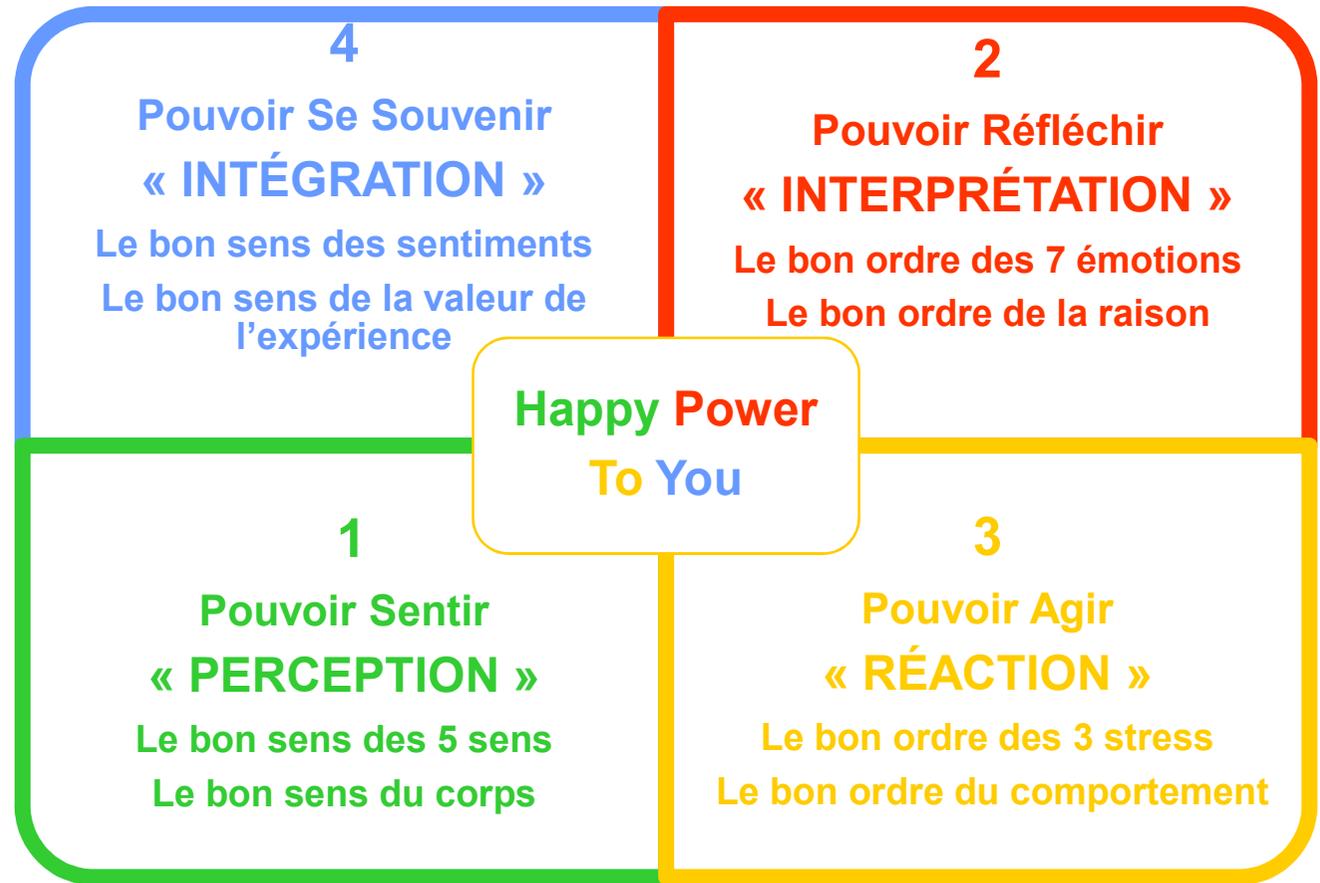
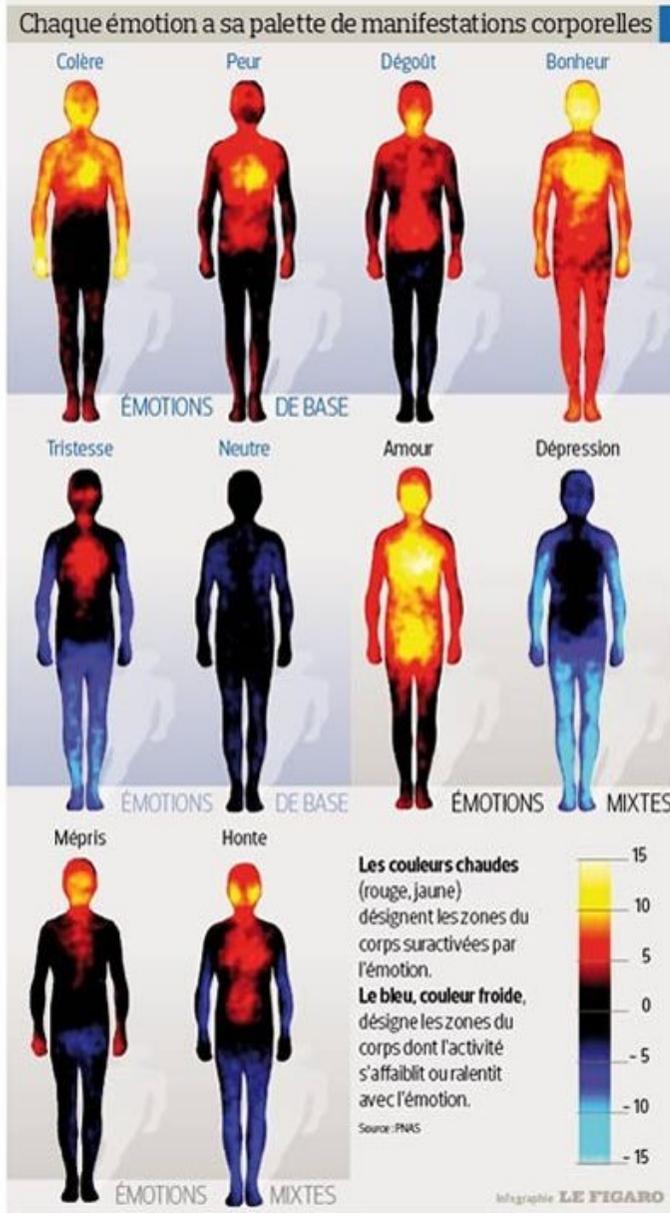
- 1) Pouvoir de Bien Sentir : **bug dans la perception**. Abus ou manque dans le plaisir. Dénier de la douleur. Dissociation avec compulsion. Addiction, dépendance, obsession, boulimie, dégoût, rejet, isolement.
- 2) Pouvoir de Bien Réfléchir : **bug dans l'interprétation**. Abus ou manque avec rumination, perte de bon sens. Schéma avec critique, projection, culpabilisation ou manipulation, séduction, inversion.
- 3) Pouvoir de Bien Agir : **bug dans réaction**. Abus ou manque dans la réactivité. Passivité, pulsion, rage.
- 4) Pouvoir de Bien Se Souvenir : **bug dans mémoire traumatique**. Abus ou manque avec déni de la douleur, amnésie du stress ou mensonge.



La Matrice de l'Expérience du Bonheur intègre les problèmes clefs des **désordres du stress (Stress Disorder)**, avec les désordres liés à la **dissociation** / concentration (relation aux objectifs, aux limites et aux frontières) et à la **compulsion** / addiction (relation au plaisir, à la douleur, aux sentiments).

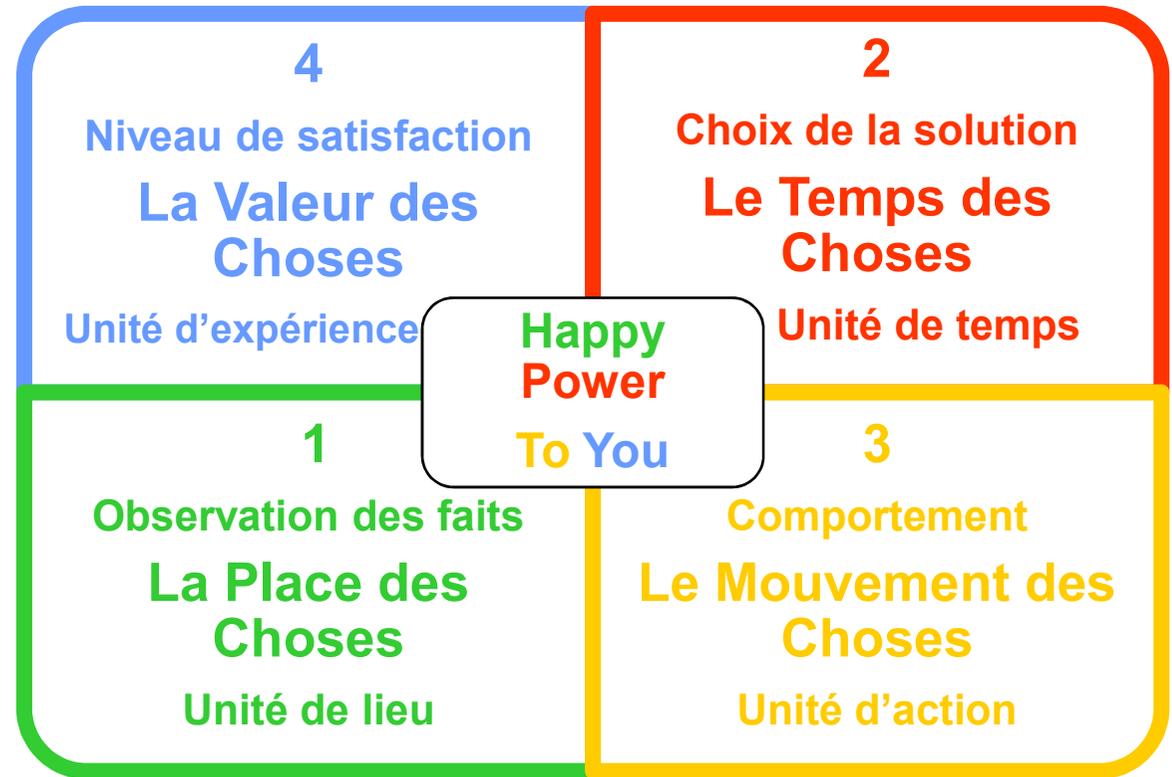
- 1) **Mauvais contact corporel.** Anesthésie, douleur, mal dans sa peau. Déconnexion, confusion, illusion, fuite de la douleur. Concentration, addiction, plaisir, séduction, dépendance, soumission.
- 2) **Mauvaise interprétation** ou compréhension. Ruminant mentale, fausse croyance. Inversion des responsabilités, critique, culpabilisation, dramatisation, perversion, inversion.
- 3) **Mauvaise réactivité.** Mauvais dosage de la réaction, des limites, de l'ouverture. Fermeture, méfiance, figement. Absence de frontières. Rage, impulsion, agitation.
- 4) **Mauvaise conscience de la mémoire.**



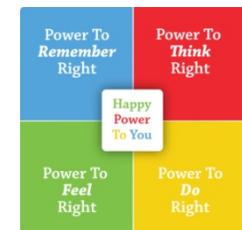
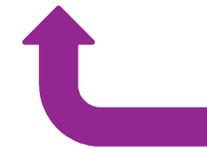


La Matrice de l'Expérience du Bonheur intègre notre **traitement des données** dans l'**Espace - Temps**. Elle est notre schéma universel de fonctionnement pour la prise de décision, à plusieurs niveaux de connexion. Elle intègre **l'amélioration du processus de décision ou satisfaction** en intégrant :

- 1) **La Place des Choses. La conscience de la situation.** Le principe de la perception des choses, de la réalité des faits, de la prise en compte des gens.
- 2) **Le Temps des Choses. La conscience de la décision.** Principe du temps pour réfléchir, du moment pour agir, de la patience ou prudence pour choisir.
- 3) **Le Mouvement des Choses. La conscience du besoin d'agir.** Le principe de la réaction, de l'activation, de l'acceptation du changement concret.
- 4) **La Valeur des Choses. La conscience de la valeur de l'expérience.** Le prix de la mémoire, de l'apprentissage, du vécu.

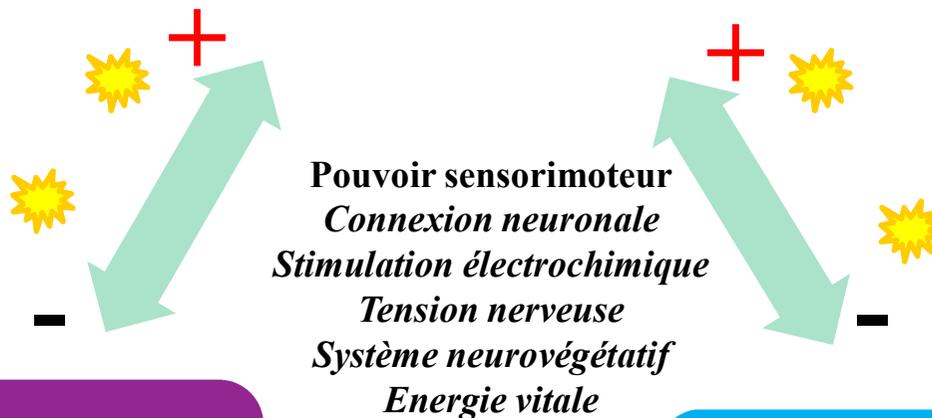


1,2,3,4 => Circuit long ! C'est bon !  
1 => 3 Impulsion / Déni / Inconscience !



#### Aller au contact

Opportunités durables  
Satisfaction normale  
Plaisirs sains  
Comportements responsables  
Connexion avec énergie vitale  
Conscience des réalités



#### Eviter le contact

Menaces toxiques  
Douleur abusive ou criminelle  
Personnes manipulatrices  
Comportements passifs  
Figement de l'énergie de vie  
Déni des réalités

#### Arrêter le contact

Ressourcement nécessaire  
Apprentissage, repos, abstention  
Savoir s'abstenir et faire sa part  
Renoncer à tout contrôler  
Savoir recharger les batteries  
Sortir des schémas toxiques