

# 20 recettes de petits bonheurs



PAR MANÛ

# 20 RECETTES DE PETITS BONHEURS

## Préambule

Quinze années de petits boulots, de chômage, de RMI et de solitude m'ont offert 2 choses dans la vie: une noirceur, une froideur et un recul extrême sur la

vie et surtout sur soi, mais aussi savoir reconnaître les instants de bonheurs... quitte à se les "fabriquer"

Les recettes de ce livre sont en parties toutes celles que j'ai glané le long de ma vie, ou des personnes que j'ai rencontré. Mais attention contrairement aux recettes de

cuisine qui sont en général à partager, le vrai bonheur se fait tout seul... en effet, pour tous ceux qui sont en couple, avez vous toujours été en osmose tel que vos instants de bonheurs ont toujours fusionné ? Il y a eu des fois.... pour les chanceux... par ci, par là mais jamais tout le

temps... c'est impossible!!! Vous voyez alors où je veux en venir? Les petits bonheurs sont forcément solitaire. Alors n'essayez pas d'appliquer mes recettes si vous avez 30 gamins brailleux, ou un car de touristes belges autour de vous, ou même votre compagnon (compagne)... Ce moment doit

etre à vous et à personne  
d'autre !

Enfin ces recettes doivent  
etre prises parcimonieuse-  
ment, trop de petits bon-  
heurs tue le bonheur, alors  
consommez avec modéra-  
tion...

# Les recettes

# 1/1a vaisselle

1 faite en sorte que votre vaisselle déborde de l'évier

2 prenez des titres de musiques que vous aimez et de préférence qui font bouger le corps...

3 lavez votre vaisselle tout en dansant

astuce: prenez un baladeur (surtout si vous faites ça à

minuit ou si vous avez des voisins tatillons) plutôt que la chaîne hi-fi à fond...

Pensez à coordonner la durée musicale à votre tas de vaisselle

variante: vous pouvez faire cette recette avec le repassage à la condition de ne repasser que des torchons ou des "trucs" pas compliqués!

## 2/1'escargot

1 après une journée harassante de stress ou autre dirigez -vous lentement chez vous (si en voiture ce sera par exemple 10 à 20 km/h en dessous de ce qui est préconisé !)

astuce : préférez votre dernier jour de travail de la

**semaine pour réaliser cette  
recette....**

**vous pouvez passer votre  
musique préférée de  
préférence de style "zen"  
(evitez la techno-trance sur-  
volté)**

**Attention ! il est fortement  
déconseillé de le faire avec  
un semi remorque sur une  
route de campagne...**

### **3/La bouteille d'eau fraîche**

**1 mettre un jour une petite bouteille d'eau de 25 ou 50 cl dans son frigo. La laisser.**

**2 après un jour de grosse chaleur -par exemple- et surtout si vous avez oublié de mettre de l'eau au frais, offrez-vous cette**

**bouteille à boire...**

**astuce : un brin léger de sirop, de citron voire même d'apéritif anisé (avec modération bien sur!) agrémente ce petit bonheur**

**variante: un soda, une bière est pas mal non plus, mais moins rafraichissant que de l'eau**

## 4/La douceur

1 achetez vous votre douceur préférée (bonbon, chocolat) que vous ne vous offrez jamais d'habitude

2 passez votre journée de travail ou autre... sans sucre!!!...

3 aussitôt arrivé chez vous offrez vous une - et qu'une seule !gourmand(e)!  
- douceur

variante: pour un double effet vous pouvez laisser fondre votre douceur sur la langue et au fond du palet...  
astuce: séparer les carrées de chocolat 1 par 1 et réservez-les dans une boîte hermétique

5/1a télé

1 avant de partir de chez

**vous, et au moment d'éteindre votre poste baissez votre télé ou votre radio au maximum**

**2 rentrez chez vous sans se presser**

**3 allumez votre tv-radio et montez le son très progressivement et seulement quand vous en avez envie**

**variante: ça marche aussi**

**avec tout appareil hi-fi -  
vidéo**

**astuce : évitez de monter le  
son pendant la pub!**

## **6/le pied**

**1 gardez une bouteille en  
plastique vide et son bou-  
chon**

**2 fermez la bouteille (ne  
mettez pas de liquide**

**dedans !)**

**3 retirez vos chaussures et vos chaussettes après une longue journée... (ceci est déjà un petit plaisir!)**

**4 asseyez-vous et faites rouler votre bouteille sous la plante des pieds entre 2 et 5 minutes chacun**

**variantes : vous pouvez utiliser une balle de tennis**

**ou même un rouleau a  
pâtisserie...mais n'oubliez  
pas de le laver**

**si vous avez quelqu'un  
près de vous pour vous  
masser les pieds n'hésitez  
pas**

**astuce : choisissez bien  
votre bouteille**

**7/Soleil**

**1 après un long hiver, une période de froid ou d'enfermement pour x causes, ouvrez les volets et fenêtre pour connaître la température ambiante extérieure**

**2 habillez vous normalement mais permettant un léger décolté**

**3 sortez**

**4 ouvrez grand vos bras et tendez votre torse au**

**soleil...et n'hesitez pas à  
ouvrir votre plastron (ne  
restez pas longtemps ainsi)**

**variante : si vous etes natur-  
iste et s'il y a une plage pas  
loin (ou si vous avez un  
grand jardin discret) faites  
la recette tout nu**

**astuce : la chemise facilite la  
recette**

## 8/le chat

1 après une longue journée allongez vous sur votre lit

2 retirez les chaussures et tout ce qui peut gêner votre alitement

3 ecartez légèrement vos jambes et grandement vos bras

4 essayez de vous imag-

iner qu'à chaque  
extrémité de vos membres  
il y a un mur que vous  
repoussez. Faites le 5 à 10  
secondes.

5 recroquevillez vous en  
expirant

6 respirez / soufflez à  
votre rythme et en  
decrescendo

variante : à l'étape 5 vous

**pouvez vous cambrer... d'un sens ou d'un autre !**

**astuce : si vous n'avez pas de grand lit, faites le par terre**

## **9/la fleur**

**1 sortez de chez vous**

**2 marchez**

**3 si vous rencontrez une rose ou des fleurs odorantes**

**sur votre passage posez  
votre nez à sa hauteur et  
humez**

**variante: certain apprécie de  
sentir les fruits**

**astuce: les fleurs extérieurs  
des fleuristes sont un bon  
compromis**

# 10/boisson chaude

1 après être rentré d'un extérieur glacial faite chauffer de l'eau

2 choisissez "l'instantané" que vous souhaitez vous faire (thé/tisane/soupe/café/rog)

3 jouez avec la vapeur (en mettant vos mains ou vis-

age au dessus)

4 buvez directement à même la tasse

variante : certain préfère le chocolat chaud

astuce : les "mugs" , tasse sont plus facile que les bols

Attention ! le café et le thé empêche de dormir, ne pas faire cette recette avant de se coucher avec ses ingrédients!

# 11/1e feu

**1 offrez vous une bougie,  
allumez là**

**2 observez les virvolte-  
ments de la flamme**

**3 approchez vos mains  
juste pour sentir la chaleur**

**4 soufflez là après ces  
brefs instants**

**variantes : ceux qui ont une**

cheminée et qui peuvent le faire ne doivent pas hésiter ! Si vous avez un cendrier en terre pas loin brûlez des tout petits morceaux d'écorces et laissez les braises se consumer dans le récipient

astuce : les feuilles d'eucalyptus purifieront l'atmosphère, tout comme des brindille de thym ou du lau-

rier tout simplement.

Si vous craignez pour votre cendrier, une vieille assiette voire une casserole "non teflonnée" peut convenir

Attention ! ayez une bouteille d'eau pas loin en cas de maladresse...

**12/la douche**

**1 déshabillez vous**

**2 ouvrez votre douche et réglez bien le débit et la chaleur de l'eau**

**3 lavez vous normalement**

**4 quand votre corps sera propre collez le pommeau de la douche dans le creux du cou afin que le jet se dirige sur votre nuque et cherchez le "point" sensible**

**5 laisser couler l'eau dès que vous sentirez du bien être autant de temps que vous voudrez...mais attention si vous avez un ballon limité ou simplement si vous ne voulez pas voir votre facture d'eau exploser !...**

**variantes :le jet d'eau marche très bien, voire**

**même l'arrosoir!**

**D'autres "points" sont très sensibles...à vous de les découvrir!**

## **13/le sourire**

**1 sortez**

**2 souriez au sexe opposé sans aucune arrière pensée et en étant généreux**

**3 profitez si on vous le**

rend sinon recommencer  
jusqu'a ce qu'on vous le  
rends!

astuce: ...si on vous le rend  
pas et qu'on vous fait des  
signes en plus c'est que  
vous avez peut etre quelque  
chose entre les dents ! ou  
que vous etes crispé!...

Attention ! le petit bonheur  
est de donner et recevoir,

**plus peut vous entraîner sur  
la voie de la séduction**

## **14/1e réveil**

**ne se fait que le week end  
ou jour de vacances**

**1 la veille de votre petit  
bonheur laisser votre réveil  
en mode actif**

**2 couchez vous le plus  
tard que vous souhaitez**

**3 lorsque le réveil sonne  
eteignez le et retournez  
vous dans votre lit... prof-  
itez!**

**astuce : lors de la program-  
mation avancez d'une demi  
heure l'heure à laquelle  
vous vous levez d'habitude  
variante : ca marche aussi si  
vous faites la sieste (oubliez  
le § 2 )**

**Attention ! ca ne marche pas pour ceux qui n'ont pas de réveil "obligatoire"...**

## **15 / culture**

**1 choisir son medium culturel(dvd, disque, bouquin/bd etc)préféréré et du moment**

**2 se prendre sa boisson préféré et éventuellement une petite douceur qui ne fait pas de bruit quand on les mange**

**3 baisser les lumières, couper les sonneries diverses**

**4 s'installer en étendant ses jambes dans un canapé, un lit, un fauteuil**

**5 caler sa tête éventuelle-**

**ment avec un oreiller ou tra-  
versin**

**6 se couvrir d'une cou-  
ette, drap, couverture, plaid  
ou juste un gilet**

**7 profiter du médium cul-  
turel...**

**astuce : évitez les médiums  
"prise de tête" sauf si  
réellement c'est votre bon-  
heur!**

# 16 / travail

**1 se trouver un autre travail que celui qu'on exerce actuellement et donner sa démission**

**2 profiter de toutes les dernières fois des gestes qu'autrefois vous avez fait quotidiennement**

**3 partir sans se retourner et le sourire aux lèvres**

variantes : claquer la porte  
du bureau de son ex chef,  
eventuellement lui dire les  
mots retenus depuis trop  
longtemps à son encontre  
astuce : gardez tout ça pour  
vous jusqu' à la dernière  
seconde

Attention ! cette recette par-  
ticulièrement jubilatoire sur  
le moment peut aussi vous  
entraîner dans le chô-  
mage...

# 17/balade

1 sortez de chez vous un jour de soleil

2 prenez votre voiture, votre velo, vos roller, vos bus ou vos tennis

3 roulez, marchez au hasard en prenant des routes, des chemins, des lignes au hasard

4 ouvrez vos yeux tel un explorateur

**astuces : ne jamais choisir  
une même directionnelle  
(genre toujours tourner à  
gauche ou toujours tout  
droit!) car soit vous allez  
revenir sur votre point de  
départ soit vous allez par-  
tir pour Rome !**

**Laissez votre intuition  
vous mener....**

**Gardez avec vous un petit  
plan, une carte routière...car  
il faut rentrer...**

# 18/les infos

**Cette recette ne se fait qu'en cas de déprime absolu !**

**1 allumez votre tv ou votre radio**

**2 regardez / écoutez les infos mais sans aucune compassion, juste en vous disant: "j'ai échappé à ça car..." à chaque sujet**

**3 fermez votre média  
arrivé aux pages specta-  
cles/culture/loisirs/sports**

**variante : la recette peut se  
faire aussi avec un journal  
généraliste**

**Attention ! ne pas abuser!  
ne pas renouveler trop  
vite, risque d'accoutu-  
mence!...**

# 19 / grattage

**pour les hommes**

**1 au levé ou au couché  
(ou quand vous voulez aussi  
du moment que vous  
puissiez le faire sans offus-  
quer un tier) liberer vos  
bourses du carcan textile**

**2 grattez les energique-  
ment mais non violement  
en partant de la base (scro-  
tum) jusqu'au sexe**

**pour les femmes**

**1 arrivée chez vous (où vous voulez aussi du moment que vous puissiez le faire sans offusquer un tier) retirez votre soutien gorge**

**2 avec légéreté passez vos mains en dessous, dans vos gestes propres**

**variantes : certaines**

femmes aiment bien se gratter le scrotum ou le monde de vénus, certains hommes aiment aller jusqu'au bout du sexe quitte à le tenir de l'autre main

Vous pouvez aussi demander cela à votre partenaire...

Attention ! trop de grattouillage peuvent enflammer, surtout si vous avez des ongles

## 20 / au-delà

**cette recette demande  
beaucoup de concentration**

**1 sortez par un bon jour  
de grand soleil**

**2 marchez sur autre  
chose que sur du béton ou  
goudron**

**3 trouvez vous un endroit  
calme**

**4 asseyez vous de la**

façons la plus naturelle possible sur le sol

5 respirez profondement et sereinement

6 laissez tomber vos paupières sans vraiment fermer les yeux

7 concentrez votre pensée sur votre souffle en respirant par le ventre. Gonflez le en inspirant par le nez et expirez par la bouche

**8 concentrez vous sur  
l'endroit où vous etes et  
faites appel aux sens de  
l'ouïe, du toucher et de l'ol-  
faction... ressentez la  
nature!**

**9 restez ainsi le temps  
nécessaire**

**10 ouvrez doucement vos  
yeux en essayant de rester  
dans le monde où vous etiez  
auparavant**

**11 sortez peu a peu de  
votre léthargie en regardant  
le monde qui vous entoure**

**12 prenez une grande res-  
piration**

**13 levez vous que quand  
vous le sentirez**

**variantes : à l'etape 8 vous  
pouvez vous imaginer dans  
un endroit que vous aimez  
et connaissez bien !!!!**

**Vous pouvez aussi vous  
coller à un arbre**

**Etre près de l'eau est un  
plus...**

**astuce : en cas de bruits per-  
turbateurs, focalisez votre  
attention que sur un bruit  
agréable**

**Choisissez bien votre  
endroit qu'il n'y ai pas de  
moustiques ou de gardiens  
de parc !**

Voilà mes 20 recettes communicables et accessible à tous ... mais vous aussi vous en avez, et vous n'etes pas obligé forcément d'avoir de l'avoir pour que le bonheur vous gagne...

Ecrivez les, notez les, faites vos propres recettes et gardez les pour vous en faisant en sorte de vous les

"cuisiner" quand le noir  
vous submerge trop.

N'oubliez pas cette parole  
:" il n'y a pas de lumière  
sans obscurité...et vice  
versa !..."

Joyeux

"petits bonheurs"!...

©Manù 2006



*Cette album vous est offert gratuitement par son Auteur, Manù via son site «[manu-aquarelle.com](http://manu-aquarelle.com)».*

*Si il est gratuit, vous n'avez pas pour autant le droit de :*

- l'imprimer pour votre compte et en tirer des revenus*
- utiliser des images sans le consentement de l'auteur*
- le distribuer sur votre plateforme et site...*

*Tous les droits restent la propriété de son auteur et ayant-droit.*

*Enfin si vous avez aimé ce livre et si vous désirez soutenir son auteur, flashez sur le QR-code ...*

*Merci de votre lecture*

*Manù*

