

LE BONHEUR

Il ne doit rien au hasard

ET SI VOUS BOUSCULIEZ VOTRE FAÇON D'ABORDER LA VIE, GÉRER VOS ÉMOTIONS ET RELATIONS AUX AUTRES DANS LE BUT DE TENDRE VERS PLUS DE BONHEUR AU QUOTIDIEN ? ÇA VAUT LE COUP D'ESSAYER !

PAR CHRISTELLE MOSCA



La ruée vers le bonheur. Voici comment nous pourrions décrire notre comportement actuel. Sorte de réaction, instinct de survie face aux diverses crises sanitaires, économiques, sociétales... que nous traversons. Car effectivement, il n'y a jamais eu autant d'ouvrages, podcasts, proposition de coaching autour du bonheur. Celui que nous devons absolument atteindre, Graal de notre survie. Autant de mains tendues pour nous aider à accéder à cet objectif. Côté pile. Mais le côté face ne revêt-il pas davantage le visage d'une injonction, d'une obligation de se montrer heureux à tout prix ? Glisser sous le tapis ses angoisses,

En nourrissant l'empathie, la bienveillance, l'écoute mutuelle, on esquisse un lien propice aux meilleures interactions possibles.

ses contrariétés ; refouler sa tristesse jusque dans le deuil parfois, où elle demeure pourtant nécessaire afin de s'en relever, au moment voulu.

Il est nécessaire de s'autoriser au bonheur

Alors oui, il est salvateur de tendre vers le bonheur, rire, entretenir un état d'esprit gai, positif, mais en admettant de ne pas devoir afficher un sourire 24 heures/24. D'autant que le bonheur ne nous tombe pas dessus par enchantement. Il se cultive, comme on peut le lire dans ce nouvel ouvrage « Le bonheur ne doit rien au hasard » (éd. Quintessence, 15 €) dont les auteurs, le Dr Christian Bourit et Lyne

Derose, nous accompagnent vers une reconnexion à soi en harmonie avec l'énergie universelle. Selon le Dr Bourit, que nous avons interrogé, il est fondamental de s'autoriser au bonheur : « *Nombreux sont ceux qui n'estiment pas mériter le meilleur de la vie.* » Ces derniers ayant généralement une approche négative de l'existence, considérant que le monde est hostile. On peut effectivement constater que l'on attire à soi des personnes d'un même état d'esprit que le nôtre ou bien que l'on évolue dans une spirale négative inextricable, que nos problèmes s'enchaînent sans fin. Ceci n'étant qu'une question de vibration, d'après notre spécialiste de la physique quantique : « *Toute pensée agit sur notre vibration. Des pensées d'amour, de bienveillance, de joie, de confiance en soi participent à nous propulser dans une belle vibration. À l'inverse, des pensées dans la négativité nous entraînent dans une basse fréquence et créent nos limites.* »

Cultiver des pensées aux conséquences heureuses

Ce qui ramène à notre sujet de base : le bonheur ne doit rien au hasard. Cette vérité n'est d'ailleurs pas nouvelle puisque Montaigne, au XVI^e siècle, enseignait l'art du bonheur ou comment tomber amoureux de la vie. Au XIX^e Balzac, lui, parlait de celui qui, tous les matins, partait à la chasse au bonheur. Parce que oui, ce bonheur, il faut aller le chercher. Et ceci, de différentes façons, nous explique le Dr Bourit : « *Plus une personne va s'accepter dans sa globalité, sans s'attacher aux détails qu'elle croit devoir changer, plus elle se construit une personnalité lumineuse et attractive.* » Nous discutons aussi du fait qu'avancer dans une saine estime de soi libère du piège d'exiger que les autres nous aiment, pour exister et se sentir rassurés. Quant à l'amour que nous donnons, il rend plus heureux que l'amour que nous attendons.

NOTRE EXPERT



Dr CHRISTIAN BOURIT
auteur d'une dizaine d'ouvrages sur le bonheur et la physique quantique, coach en développement personnel, créateur de la formation en ligne « 21 jours pour vivre quantique ».
Christian-bourit.com

Oser sortir de sa zone de confort

Alors oui, il s'agit d'un travail du quotidien, pour développer une nouvelle relation avec la vie. Selon notre expert, « *il faut passer à une autre logique devant les circonstances. Ne plus se demander simplement que faire, mais quel état d'esprit adopter ?* » N'allez pas croire que cette attention relève d'un chemin de croix. Au contraire, elle est à l'image des marathoniens qui apprécient autant la période en amont de la compétition – dans laquelle ils prennent soin d'eux et avancent positivement vers un objectif – que le jour J, qui n'est autre qu'un accomplissement, quel que soit le chrono. Et au Dr Bourit d'ajouter : « *Ce qui freine trop souvent dans la vie est le manque d'audace à agir dans le sens de nos rêves. Pour avancer positivement, on doit se libérer de ce qui est bloquant : peurs inutiles, doutes, regrets.* »

S'exprimer positivement

Alors certes, nous avons compris que le bonheur se cultivait en rayonnant positivement, en osant sortir de sa zone de confort, en se donnant les moyens et en vivant pleinement en cohérence avec ses propres valeurs. Mais y a-t-il d'autres méthodes pour qu'il grandisse et s'épanouisse totalement ? Notre spécialiste nous explique que tout simplement exprimer ses désirs de façon positive, avec conviction, aide à les concrétiser. Nous savons par exemple que le cerveau ne différencie pas l'imaginaire du réel : si, au cours d'une méditation appliquée, vous vous projetez sur une plage des Caraïbes, les pieds dans le sable, les yeux plongés dans l'océan, votre organisme sécrètera autant de sérotonine, endorphines et autres hormones du bien-être que si vous y étiez réellement. Bref, chacun crée son monde et le bonheur est le résultat d'un choix, il faut décider d'en faire son compagnon de route durablement. ■



« Il ne s'agit pas de faire du positivisme naïf »

Guila Clara Kessous, artiste de l'Unesco pour la paix et coach pro. Coauteure de « Le Grand Livre de la psychologie positive » (éd. Eyrolles, 24 €) et d'une série autour de la psychologie positive sur le podcast Métamorphose.

Comment adhérer à la psychologie positive dans une juste mesure des choses ?

En optant pour l'optimalisme : une façon d'être optimiste tout en demeurant réaliste. Tendre vers le « Et si ça se passait bien ? ». Nous sommes à 40 % responsables de notre bonheur et maîtres de notre manière de voir le monde. Il est donc question d'effectuer un rééquilibrage salutaire entre notre négativisme naturel (l'humain, pour survivre, est ainsi programmé) et une vision objective, réaliste de la situation.

Quels sont les risques de virer vers le positivisme à tout va ?

Le burn-out, par exemple. Comme celui des mamans prétendant que tout va bien, gestionnaire hors pair d'un quotidien ultra chargé, refusant de l'aide, affichant un suroptimisme à toute épreuve. Jusqu'au jour où elles se reconnectent à leurs émotions et que plus rien ne va. **Que peut-on mettre en place pour tendre vers l'optimalisme ?** Méfiez-vous déjà des lectures, formations, etc., qui vous dirigent vers

un suroptimisme, une négation du réalisme. Il est important d'accepter sa colère par exemple, comprendre cette émotion et en déceler la raison. Travailler vers l'ouverture de perspective vis-à-vis d'une situation, voir comment on pourrait la vivre différemment. Changer de point de vue via des jeux de rôles (comme en entreprise lorsqu'on se met à la place de son collègue). On peut même écrire d'autres scénarios afin d'appréhender la situation selon un autre prisme, plus positif.