

Le bonheur est dans le couple ?

Christian Bourit, coach en développement personnel, conférencier et auteur de *La vibration du bonheur*, nous explique comment goûter au bonheur en couple.

Par: Propos recueillis par Karine Vilder



Vivre à deux rend-il plus heureux ? □ □

Dès l'instant où chaque membre du couple est capable d'accepter l'autre dans sa totalité (défauts inclus!) et de s'exprimer librement sans être jugé, la réponse est oui! Mais si l'un d'eux se mésestime ou souffre d'un trop grand manque d'amour, leur rapport sera basé sur un besoin que l'autre ne pourra jamais satisfaire. □ Pour être vraiment bien avec quelqu'un, il faut d'abord s'aimer soi-même: quand on ne s'aime pas, on s'interdit toute possibilité d'avoir une relation équilibrée. **Une relation amoureuse** pleinement satisfaisante ne repose pas sur le manque d'amour, mais sur l'envie de donner. □

Pourquoi certains couples sont-ils plus doués que d'autres pour le bonheur ? □

Parce qu'ils cultivent des émotions positives - comme la joie et l'enthousiasme - et qu'ils réussissent à se projeter dans un futur joyeux. Contrairement à bien d'autres couples, ils n'éprouvent aucune culpabilité à l'idée d'être heureux et ils ne font pas de la souffrance une vertu. □ Dans la vie, nous n'obtenons pas ce que nous voulons, mais ce que nous ressentons. C'est donc en cultivant des émotions positives qu'on s'engage sur le chemin d'une relation réussie. □ □

Que font-ils de différent ? □

Leurs repères sont dans la joie, le plaisir. Ils prennent donc le temps de savourer la vie et d'aimer, tout en sachant que le sexe est le meilleur ingrédient de l'amour. Et lorsqu'ils sont troublés ou en colère, ils

communiquent facilement leurs sentiments sans accuser l'autre et sans ressasser trop longtemps ce qui les contrarie. □

Tout le monde peut-il embellir sa relation ?

Personne n'a la capacité de réécrire le passé. Par contre, en donnant une nouvelle orientation à ses pensées, on peut poser les bases d'un départ plus constructif. Celles qui renoncent consciemment à s'installer dans la critique ou la négativité pour se concentrer sur les qualités de leur conjoint multiplient leurs chances d'avoir une plus belle relation. Dès qu'on évolue dans une vibration d'amour et de joie, les circonstances peuvent évoluer à l'unisson.

Comment ouvre t-on la porte au bonheur ?

Comme on attire dans notre vie les choses auxquelles on accorde de l'attention, il est essentiel de ne pas rester concentré sur nos manques. Autrement, on risque de récolter encore plus de privations! L'inverse est tout aussi vrai: les personnes qui réussissent à tourner leur esprit vers l'abondance voient par exemple l'argent venir plus facilement à elles.

En fait, on façonne notre existence avec nos pensées, nos paroles, notre attitude et notre façon de voir les choses. **Pour vibrer à la fréquence du bonheur**, on doit donc recentrer notre attention sur la joie ou le plaisir, et non sur ce qu'on redoute.

Qu'est-ce qu'on devrait s'empresser de changer pour avoir une vie de couple plus sereine ?

Le plus important est de se concentrer sur les bons côtés de cette relation au lieu de s'attarder sur ce qui nous déplaît. Il est également souhaitable de cesser de penser que l'autre est responsable de notre bonheur, car personne ne peut choisir à notre place quels sentiments on désire voir prédominer en nous. Dans tous les cas, toute insatisfaction doit être ressentie comme un appel à changer notre façon d'être.

La plupart d'entre nous ont souvent tendance à considérer que le bonheur est lié à une potentialité dans l'avenir: «Je serai heureuse le jour où ...». Pourtant, le moment présent est toujours le bon moment pour mettre en place les bases d'une relation plus sereine.

Quelle est la principale erreur qu'on commet en pensant mettre notre couple sur la voie du bonheur ? □ □ La réussite d'un couple n'implique pas que l'un des partenaires devienne la réplique de l'autre. Trop souvent, on peut être tenté de penser que si l'autre pensait exactement comme nous, tout irait mieux. Il est pourtant capital, pour avoir une relation riche, que chacun respecte son individualité. Le renoncement à soi ne peut conduire à un

bonheur durable. Alors si, dès le départ, on éprouve **le besoin de changer l'autre**, on fait fausse route. Il est préférable d'y renoncer et d'accepter notre partenaire tel qu'il est ou... de chercher quelqu'un qui nous apportera ce qu'on attend d'une relation. □□

Que conseillez-vous à celles qui, d'une relation à l'autre, ne sont jamais tout à fait heureuses ? □□ L'erreur la plus commune est de se précipiter dans une nouvelle relation en pensant que cela va tout régler. Mais les humiliations ou les déloyautés laissant souvent des cicatrices, le sentiment d'amertume ou de rancune qui en découle ne fait qu'entretenir une connexion avec ce qu'on veut fuir. On attire en effet les circonstances ou les événements qui renforcent nos croyances. Par exemple, une femme persuadée que tous les hommes ne valent rien s'attirera des rencontres douloureuses justifiant sa croyance. □ □ La solution n'est pas non plus de vouloir refaire l'histoire en cherchant à corriger les erreurs du passé. Cela conduit à rester concentré sur ce qu'on ne veut pas et à mettre en place tous les éléments pour que la situation redoutée se reproduise. Les personnes déçues doivent donc comprendre que le passé n'est pas l'avenir. Le fait d'avoir multiplié les histoires désastreuses ne signifie pas qu'elles ne seront jamais en mesure de rencontrer la personne idéale. Elles doivent simplement apprendre à diriger leurs émotions, car la négativité attire la négativité. En s'entraînant à avoir des pensées plus positives, elles mettront en place les conditions d'un futur prometteur. □□ Pour en savoir plus, on lit *La vibration du bonheur* de Christian Bourit (aux Éditions de l'Homme, 144 pages, 2011, 18 Euros).