

Yvon **Dallaire**

Mon cahier
 **poche**



*Mon couple
heureux*

Illustrations de Jean **Augagneur**

jou**vence**
EDITIONS

Dans la même collection **Mon cahier poche**

Mon Cahier poche : Je fais le plein d'énergie !, Alia Cardyn

Mon Cahier poche : Je mange en pleine conscience,

Audrey Donatoni et Marine Fort

Mon Cahier poche : Je pratique la loi de l'attraction, Slavica Bogdanov

Mon Cahier poche : Je régule mon poids selon les thérapies

comportementales et cognitives, Sandrine Gabet Pujol

Mon Cahier poche : J'attire à moi bonheur et réussite,

Christine Michaud

Mon Cahier poche : J'écoute mes besoins profonds,

D^r Anne van Stappen

Mon Cahier poche : Je me reconstruis après un burn-out,

Carol Dequick et Nathalie La Greca

Mon Cahier poche : Je souris même sous la pluie, Isabelle Filliozat

Mon Cahier poche : Je me prépare à la naissance en pleine conscience,

Caroline Lesire et Faouzia Ismaïli



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2011,

sous le titre *Petit Cahier d'exercices des couples heureux*

© Éditions Jouvence, 2018 pour la présente édition revue et actualisée

ISBN : 978-2-88953-054-0


Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr]

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



*Les couples heureux,
ça existe !*

Malgré les difficultés de la vie à deux, le couple apparaît encore aujourd'hui comme **le meilleur style de vie et la meilleure garantie de bonheur**. Certains couples sont heureux le temps de la séduction et de la lune de miel, soit de quelques mois à deux ou trois ans ; d'autres savent le rester à plus long terme.

Pourquoi certains couples réussissent-ils là où la majorité échoue ? Les psychologues ont observé, écouté, analysé ces couples et découvert qu'ils manifestent des attitudes et des aptitudes qui font défaut aux couples malheureux. Ils ont aussi constaté que les couples heureux **évitent les pièges** dans lesquels se retrouvent coincés les couples qui finissent par divorcer ou par se résigner et se supporter pendant des décennies.

« Tomber en amour » ou « tomber amoureux » est relativement aisé. Construire un couple qui saura poursuivre dans la durée, survivre à la baisse de la passion, gérer les nombreuses sources de conflits insolubles et passer à travers les moments critiques inévitables de la vie à deux exige beaucoup plus que de la chance.

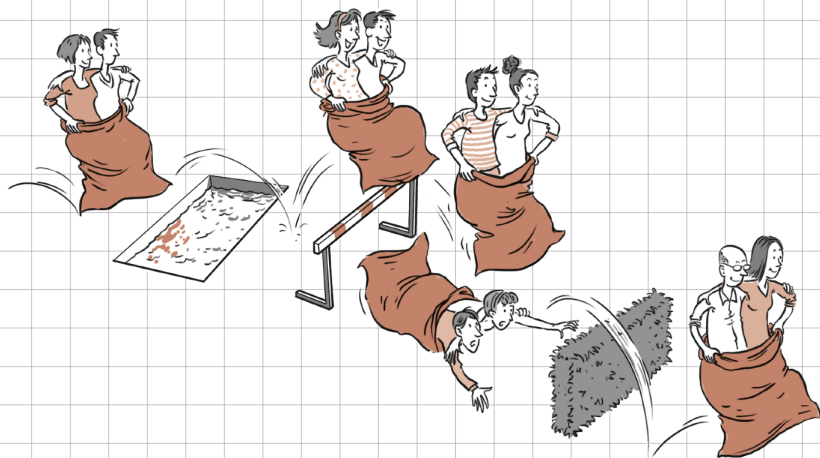
Pour y arriver, cela prend beaucoup d'amour et de bonne foi. Mes trente ans de pratique en thérapie conjugale m'ont convaincu que l'amour et la bonne foi ne manquaient pas dans les couples en crise.

Ce qui fait le plus souvent défaut, ce sont **les connaissances des différences existant entre les hommes et les femmes**, ainsi

que **la connaissance des dynamiques conjugales inhérentes à la vie de couple**. Manquent aussi **les efforts à faire** pour mettre en pratique ces connaissances et pour changer les stratégies destructrices des couples malheureux par les stratégies utilisées par les couples heureux.

C'est pourquoi j'ai écrit ce Cahier poche.

PRÉT(E) À ÊTRE HEUREUX ?









Cherchons tout d'abord à définir le bonheur.
Écrivez ci-dessous, le plus spontanément possible, votre définition du bonheur :



A series of horizontal dotted lines provided for writing a definition of happiness.



Voici dix définitions du bonheur présentées par différents auteurs. Évaluez de 1 à 10 celles qui correspondent le mieux à votre conception du bonheur, le chiffre 1 étant votre définition préférée.

- « Le bonheur, c'est profiter de ce que l'on possède. » Milton Erickson, psychologue états-unien
- « Aimer et travailler. » Sigmund Freud, père de la psychanalyse, neurologue autrichien
- « Un bien-être mental permanent. » Martin Seligman, psychologue états-unien
- « Le bonheur n'est pas toujours confortable. » Thomas D'Ansembourg, auteur belge
- « Il est impossible d'être heureux sans être sage. » Épicure, philosophe grec
- « Un sentiment de joie active. » Baruch Spinoza, philosophe hollandais
- « Le bonheur est la satisfaction de toutes nos inclinaisons. » Emmanuel Kant, philosophe allemand
- « Une approbation inconditionnelle de l'existence. » Clément Rosset, philosophe français
- « Faire ce que l'on veut et vouloir ce que l'on fait. » Françoise Giroud, journaliste suisse
- « Il n'y a point de chemin vers le bonheur ; le bonheur est le chemin. » Lao Tseu, sage chinois



À partir de votre définition initiale et des définitions des auteurs, comment redéfiniriez-vous maintenant votre conception du bonheur ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

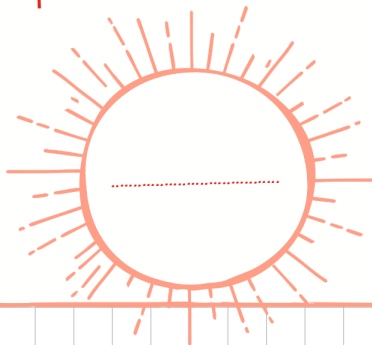
.....

.....

.....



Soyons encore plus précis. Si, dans toutes ces définitions et conceptions du bonheur, vous n'aviez qu'un mot à choisir, qu'un seul synonyme du bonheur, quel serait ce mot ?





Ce mot représente probablement la priorité de votre vie, ce à quoi vous accordez la plus grande valeur et ce pourquoi vous « travaillez » tant. Faites-en un dessin :



**Mais qu'est-ce que le bonheur ?
Est-ce "un état durable de
plénitude et de satisfaction,
un état agréable et équilibré
de l'esprit et du corps, d'où
la souffrance, le stress,
l'inquiétude et le trouble sont
absents" (Wikipedia) ? Cet état
peut-il être permanent ?
Et comment y arriver ?**

