

Alexandra de Roulhac
Coach **du Bonheur**

Accéder au **Bonheur**
Ici et Maintenant



SOMMAIRE

PROLOGUE	page 3
AVANT-PROPOS	page 5
CHAPITRE 1 MOI D'ABORD !	page 7
CHAPITRE 2 L'ENVIRONNEMENT ET LES COMPORTEMENTS	page 9
CHAPITRE 3 CAPACITÉS, CROYANCES ET VALEURS	page 13
CHAPITRE 4 IDENTITÉ, SPIRITUALITÉ ET MISSION	page 17

PROLOGUE

Née à Fontenay-sous-Bois en 1971 sous l'étoile du bonheur, je suis partie de 18 à 25 ans à la découverte du monde. Japon, Inde, Australie, Thaïlande, Indonésie, Amérique latine... Je me suis imprégnée d'autres cultures, d'autres modes de vie, dans une incroyable diversité humaine.

J'y ai découvert les vertus de la spiritualité, du lâcher-prise et du bien-être. L'effervescence tokyoïte m'a enivrée par son enrichissement culturel, mêlant tradition et modernité, respect et excès, stress et sérénité. La sagesse indienne m'a appris que le bonheur est avant tout un état d'esprit, et qu'il n'est pas lié au matériel. Longtemps éloignée de mes propres repères culturels, j'ai cultivé un art du bonheur très personnel.

De retour en Europe, j'ai repris mes études et ma carrière commerciale. En parallèle, je me suis intéressée au coaching, une technique de développement personnel et professionnel qui se focalise sur le présent et le futur proche.

J'ai décidé de devenir **Coach du Bonheur** pour aider en profondeur toutes les personnes qui ont envie de penser positivement et qui souhaitent réaliser leurs objectifs rapidement. J'ai créé ce concept en France en 2009. Avec mes coachés, sur rendez-vous ou par Skype, nous travaillons sur leurs objectifs et généralement quelques heures suffisent pour constater de vrais résultats, et permettre une vraie rencontre avec soi.

« Un oiseau assis sur une branche n'est jamais effrayé par le fait que la branche puisse casser. Il n'a pas placé sa confiance dans la branche mais dans ses propres ailes » - Fun Chang

Après un coaching, mes coachés ont repris confiance en eux. Ils optimisent leurs ressources pour gagner en efficacité. Ils se félicitent de leurs réussites et ont un regard bienveillant envers eux même. Ils peuvent s'affirmer car ils ont appris à prendre soin de leurs besoins, à savoir dire non, à apprivoiser leurs peurs.

J'ai conçu une méthode qui s'appuie sur différents outils, dont la psychologie positive, le coaching orienté solution ainsi que de l'empathie, du bon sens et une bonne dose d'optimisme naturel. Pour faire simple, je m'appuie d'abord sur ce qui va bien. En cela, le coaching se démarque d'autres accompagnements qui se concentrent plus sur le passé et sur les souffrances de la personne.

J'ai eu envie d'écrire cet ouvrage afin de partager avec vous mes secrets du bonheur, un état que nous désirons tous atteindre, et vous donner quelques clés pour arriver à trouver de la joie dans le quotidien. J'évoquerai quelques-uns des thèmes abordés lors des séances de coaching comme l'amour de soi, la culpabilité, le regard des autres...

AVANT-PROPOS

Chacun d'entre nous a naturellement un niveau d'aptitude au bonheur qui lui est propre. Serait-ce une affaire de génétique ? Des travaux de recherche montrent que le « niveau de base du bonheur » est en effet comparable au « niveau de base du poids corporel ».

Les déterminants génétiques seraient responsables de 50% du niveau de bonheur individuel, 10% tiendraient aux conditions de vie et il resterait donc **40% de marge de manœuvre** pour agir sur notre niveau de bonheur. Mon coaching explore cette marge de manoeuvre, que je crois d'ailleurs supérieure à 40%, pour aider mes coachés à adopter des stratégies qui stimulent et maintiennent le bonheur¹.



Après un premier chapitre consacré au regard que l'on porte sur soi, je suivrai sur 3 chapitres le fil conducteur des **6 niveaux logiques** qu'a développés Robert Dilts², l'un des grands spécialistes de la PNL (Programmation Neuro Linguistique).

Chaque niveau représente une construction :

1. L'environnement
2. Les comportements
3. Les capacités
4. Les croyances/les valeurs
5. L'identité
6. La mission/la spiritualité.

A chaque fois qu'un niveau est renforcé, les autres en bénéficient. En revanche, si un niveau est défaillant, alors tous les autres en pâtissent.

Chaque chapitre traitera de deux niveaux.

1- http://www.cerveauetpsycho.fr/ewb_pages/a/article-comment-construire-un-bonheur-durable-31425.php

2- http://fr.wikipedia.org/wiki/Niveaux_logiques

coachdubonheur.com

DESSINEZ VOTRE BONHEUR



Cet ouvrage se veut pragmatique et vous invite à renforcer vos propres niveaux, un par un, pour que l'édifice soit solide et résiste aux tempêtes de la vie. Vous aurez des sujets de réflexion pour vous y aider au cours de chaque chapitre, je vous propose donc de vous munir d'un carnet pour les noter.

Ce carnet de bord deviendra votre carnet du bonheur. Il sera le support de vos constats, de vos joies, de vos inquiétudes, et surtout de votre évolution. Une sorte de boussole, indispensable pour prendre la route du bonheur

CHAPITRE 1

MOI D'ABORD !

Penser à soi avant de penser aux autres ne veut pas dire avoir un égo surdimensionné, ni être égoïste. Cela veut dire se respecter, s'aimer ! L'amour de soi vous permet d'être altruiste, de développer des relations saines avec votre entourage. Il est le ciment de votre vie ! Pour certains il est une évidence, mais pour ceux qui ont eu des carences affectives, beaucoup moins.

*L'une de mes coachées, expatriée à Londres, était tellement exigeante avec elle-même qu'elle avait pleuré toute la nuit pour n'avoir reçu qu'une « mention Bien » à ses résultats du bac ! Dix ans après, elle n'arrivait toujours pas à apprécier ses succès : elle pensait que sa valeur dépendait de ses résultats, et elle se dévalorisait constamment, posait sur elle-même un regard défavorable et ne « s'aimait pas ». Après quelques séances Skype, elle a commencé à se regarder avec **Bienveillance, Humour et Amour** !*

Aujourd'hui, elle est très heureuse d'être devenue sa meilleure amie.

Je vous propose d'écrire sur votre cahier « coaching du bonheur » : Moi d'abord si vous faites passer vos besoins après ceux des autres. Cela deviendra votre leitmotiv, un passage obligé pour être heureux et ouvert aux autres !

Prenez soin de vous, faites-vous plaisir, soyez exigeant en restant bienveillant ! Vous êtes la seule personne avec qui vous êtes sûr de passer toute votre vie !

Il est très important de vous pardonner pour retrouver un équilibre et la sérénité. Une des clés pour y arriver est d'être plus objectif par rapport à vos reproches. Ils ont le poids que vous voulez bien leur donner. Avec le recul, vous vous apercevrez que ce qui vous apparaissait comme une montagne est en fait une toute petite colline. Demandez-vous à qui vous avez fait du mal. Vous vous rendrez compte que, bien souvent, c'est d'abord à vous-même. ***Le plus beau cadeau que vous pouvez vous offrir est de sortir de cette culpabilité. Elle vous empêche d'avancer, alors montrez lui la porte de sortie et verrouillez-la à double tour !***

Une fois que vous aurez fait la paix avec vous-même, il vous sera plus facile de pardonner aux autres. Il est indispensable de comprendre l'autre, pour être plus indulgent et trouver de la compassion.

Dans la vie, les petites rancunes empoisonnent l'existence. Si vous prenez soin de les éliminer, votre quotidien en sera amélioré. Dans le milieu du travail, il est important de ne pas ressasser et accumuler les petits différents afin de travailler en harmonie, vous n'en serez que plus productif.

Dans certains cas douloureux, l'envie ou la force de pardonner est absente, voire impensable. Je vous conseille alors d'enlever au moins toute haine, car cela engendre du négatif et entraîne souvent des maladies psychosomatiques. Cela vous apaisera et vous détachera du lien nocif que vous maintenez avec la personne. Si vous pensez que la relation est toxique, vous pouvez même décider de ne plus voir cette personne.

Pardonnez ne veut pas dire continuer à supporter !

Rappelez-vous que c'est de **votre bien-être** dont il s'agit.



CHAPITRE 2

L'ENVIRONNEMENT ET LES COMPORTEMENTS

En coaching, l'environnement ne se cantonne pas à l'entourage social ou amical. Il s'agit également du cadre géographique et économique. L'endroit où nous vivons est primordial pour notre bien-être, nous devons nous y sentir en sécurité. L'essentiel est d'être en harmonie avec son appartement/maison. Votre intérieur reflète une partie de votre personnalité et laisse percevoir vos comportements. *Appréciez la chance d'avoir créé un univers que vous aimez et qui vous ressemble !* C'est une clé du bonheur. Au contraire, trop s'attacher aux biens matériels n'est pas libérateur et serait plutôt un obstacle ! Faire un tri dans les vêtements ou changer un peu la déco une fois par an vous permet de vous sentir plus léger.

Il est primordial de savoir bien s'entourer, et choisir ses relations avec soin. Avoir une vie sociale épanouissante, sortir, voir ses amis, sa famille sont la base du bonheur. *Privilégiez les relations qui vous tirent vers le haut, les amis qui ont de l'humour, ceux avec qui vous avez une véritable amitié, le plus d'affinité.* Comme pour les vêtements, pour vous sentir plus léger, faites un tri quand vous sentez que c'est nécessaire !

Certaines relations sont toxiques, comme celles qui, souvent par jalousie, névrose ou méchanceté, vous rabaissent continuellement. D'autres relations sont négatives : certains voient tout en noir, transposent leurs peurs sur vous et se complaisent à vous entraîner vers le bas. Il existe un « oui mais » qui traduit une vision d'échec et vous inhibe, et un « oui et » qui exprime un regard bien plus stimulant. C'est un sujet essentiel que je développe dans mes séances de coaching et à l'arrivée, les résultats sont probants, il ne reste plus que le « oui et ».

Combien de fois avez-vous fait l'expérience suivante : quand vous voulez changer de travail ou créer votre entreprise, certains vous disent : « fonce, tu t'en sortiras très bien car tu en as la capacité », alors que d'autres vous disent « tu vas avoir du mal, tu lâches la proie pour l'ombre, tu sais ce que tu laisses sans savoir ce que tu trouveras... ». Parfois, c'est même votre propre conjoint qui oppose le plus de résistance à votre épanouissement. Il pense d'abord au risque pris, plutôt qu'à vos besoins.

Quand vous avez un projet de vie en accord avec vos aspirations, tenez juste

compte des avis constructifs. C'est véritablement un premier pas vers la paix avec soi-même et avec les autres.

Les nouvelles technologies sont révolutionnaires et ont changé notre façon de communiquer. Les réseaux sociaux font partie intégrante de l'environnement. Grâce à eux, il est facile de renouveler et d'entretenir des relations. Les comportements ont complètement été bousculés. Les sites de rencontre, comme leur nom l'indique, ont bien évidemment démultiplié les mises en relation.

Paradoxalement, cette facilité a un peu cassé la magie de la rencontre. Les hommes courtisent de moins en moins les femmes car il suffit en un clic de se « liker » et le « travail » est déjà à moitié fait ! Les réseaux sociaux donnent l'impression d'être toujours reliés au monde tout en restant seul derrière son écran. Attention à ne pas se laisser prendre au piège. Les réseaux sociaux sont à double tranchant et si vous n'y prenez pas garde, ils peuvent vous isoler au lieu d'élargir vos relations humaines. *Le virtuel peut devenir une véritable dépendance, et entraîner dans un monde factice des personnes en les éloignant de leurs amis réels.*

Appréciez les choses simples pour lesquelles personne d'autre n'interfère. Par exemple, aller au cinéma, faire une promenade seul dans un parc, se réjouir du spectacle que vous offre la nature, méditer sur toutes les bonnes choses qui constituent la richesse de votre personnalité. La nature n'est-elle pas un miracle permanent à observer ? On doit réapprendre à s'émerveiller.

Vous êtes unique et précieux, et c'est ainsi que vous pouvez vous percevoir si vous le décidez.

Savoir ne rien faire est un art ! Cela vous aide à vous reconnecter avec votre intuition ! Il est intéressant de constater que vous prenez souvent les bonnes décisions intuitivement plutôt qu'après une longue réflexion.

Je vous suggère de noter dans votre agenda un rendez-vous avec vous-même, une demi-heure plusieurs fois par semaine, pour méditer, faire le vide, prendre du temps pour soi et avec soi pour se détendre (pensez à couper votre smartphone durant ce laps de temps).

Se sentir bien dans sa peau est aussi primordial. *S'il y a bien un endroit où vous êtes sûr de toujours habiter, c'est bien votre corps !* Prenez soin de lui, il vous le rendra au centuple ! Amusez-vous à vous embellir. Votre confiance en sera renforcée.

Pour être heureux au travail, apprenez à penser positif. C'est une clé du bonheur et elle ne dépend que de vous.

Le bonheur passe par de bonnes relations avec les collègues. Concentrez-vous sur les personnes gentilles ! *Arrivez avec le sourire même si vous êtes stressé. Qu'il est agréable le matin d'entendre quelques mots aimables !* Les américains ont souvent tendance à se complimenter sur leur bonne mine ou sur un détail vestimentaire. En France, nous sommes plutôt enclins à relever la mauvaise mine ou annoncer les mauvaises nouvelles véhiculées par les médias. Vous ressentirez rapidement un impact positif en envoyant des bonnes ondes à votre entourage professionnel ! Si vous ne supportez plus votre travail, cherchez-en un autre, sereinement, qui corresponde mieux à vos aspirations. Votre entourage et Internet vous seront alors très utiles.

Le changement d'environnement va permettre de créer un nouveau terreau pour grandir et s'épanouir. Voici quelques questions pertinentes pour vous assurer que le bon moment pour vous, c'est maintenant !

- « Etes-vous ouvert au changement ? »
- « Etes-vous prêt à accomplir le travail nécessaire ? »
- « Etes-vous prêt à vous libérer de certaines habitudes ? »

Si vous répondez oui à ces trois questions, c'est le bon moment pour vous !

Votre subconscient peut faire de la résistance mais, si vous le décidez vraiment, vous y arriverez !

Je vous invite à faire un point sur votre environnement et vos comportements, et à noter vos réflexions sur votre carnet « coaching du bonheur ».

- 1. Ce que vous appréciez le plus dans votre environnement, et si cela vous procure du plaisir.*
- 2. Ce que vous désirez faire évoluer dans votre environnement et vos comportements.*
- 3. Ce que vous pouvez mettre en place pour commencer ce processus.*

Faites un contrat avec une date butoir et signez !



Je crois au *Rose*

Je crois que *rire* est le meilleur exercice possible

Je crois qu'il faut *s'embrasser*,
s'embrasser beaucoup

Je crois qu'il faut rester **fort**
quand tout semble aller mal

Je crois que les filles *heureuses* sont les plus *belles*

Je crois que *demain* est un autre jour
et que les *miracles* existent

Audrey Hepburn



CHAPITRE 3

CAPACITÉS, CROYANCES ET VALEURS

Une fois que vous avez fait le point sur votre environnement et vos comportements, vous avez une bonne base pour faciliter l'acquisition de croyances « salutaires », de valeurs qui vous correspondent, de nouvelles capacités.

Qu'est-ce qu'une croyance en coaching ?

C'est le fait de tenir pour vrai une image de soi, une vision de la vie, une idée reçue qui parfois n'ont aucun rapport avec la réalité. Enfant, tant que vous croyez au père Noël, il existe, quand vous n'y croyez plus, il disparaît de votre vie. Vous faites exister ce que vous croyez.

En conséquence, un mensonge imposé acquiert à la longue des allures de vérité. Nous avons tous des croyances « **salutaires** », qui nous stimulent, et des croyances « **limitantes** », qui nous inhibent. Malheureusement, les effets de ces dernières sont bien réels, néfastes et même parfois dévastateurs. *Elles deviennent des références inconscientes aux actes et aux pensées quotidiennes.*

A force d'entendre : « *tu n'es pas capable de...* », « *que va-t-on faire de toi ?* », « *tu as encore grossi* » ou des généralités, telle que « dans la vie, on ne peut pas tout avoir » etc, votre subconscient les enregistre. Les publicitaires le savent bien, et leurs campagnes de pub misent sur la répétition. Innocemment vous achetez les produits car votre subconscient a enregistré le message. *L'un des buts du coaching est bien sûr de remplacer les croyances « limitantes » par de belles croyances « salutaires ».* Chacun de vous a la capacité d'être perçu comme un prince ou une princesse, de développer sa confiance en soi et son estime. Vous êtes traité tel que vous vous voyez. Il en va de votre propre responsabilité de déclarer : « *j'ai un mental fort* », « *je prends soin de moi* » ou « *je contrôle ma vie* ». Vous assimilez de nouvelles croyances et la culpabilité, les peurs, les frustrations finissent par fondre comme neige au soleil.

Le témoignage bouleversant de Natascha Kampusch³ est un exemple parlant. Enlevée à l'âge de dix ans par un psychopathe et retenue prisonnière dans une cave de 8 m², elle avait pris la résolution, au début de sa captivité, qu'à l'âge de 18 ans elle prendrait sa vie en main. Elle n'a pas saisi les deux ou trois

3 - 3096 jours, Lattès

occasions de s'évader avant. C'est bel et bien à l'âge de 18 ans qu'elle s'est enfuie comme elle l'avait décrété. Sa prison psychologique était devenue encore plus implacable que son cagibi fermé à clé ou que son tortionnaire.

Un autre témoignage troublant, dans le même registre, est celui de Maude Julien⁴, qui a vécu cloîtrée de 4 à 19 ans, séquestrée par ses parents. Le projet de son père était d'en faire un « être supérieur ». Sans amour, à part celui de ses animaux, elle a vécu un calvaire extrême. Pour son petit déjeuner elle mangeait du pain rassis. « *Le pain frais, c'est pour les mous* » répétait constamment son père. Ce conditionnement l'a conduite, même après dix ans de liberté, à culpabiliser en mordant dans une bonne viennoiserie. Aujourd'hui, elle est heureuse et est devenue psychotérapeute.

Vous avez des dons et des talents mais souvent les remarques de vos parents et de vos professeurs les ont étouffés dans l'œuf. Le système de notation scolaire est remis en question. Le problème ne vient pourtant pas de là mais de la manière dont les mauvaises notes sont perçues par les adultes, et ressenties par les enfants. Les remarques sont souvent plus cassantes que constructives. A la longue, l'enfant finira par se croire « nul ». *C'est la spirale d'échec qui commence pour lui.* S'il ne croise pas la bonne personne qui le rassure, lui redonne suffisamment confiance en lui, alors cette spirale est sans fin.

En dépassant ce que vous croyez être vos limites, vous éprouvez de la force, de la joie, et vous avancez. La peur d'échouer et la déception que cela entraîne ne doivent pas bloquer votre action. La réussite sera souvent au rendez-vous même s'il y a toujours un risque d'échec. Assumez ce risque, apprenez de vos échecs et prenez de la distance par rapport au regard des autres. A chaque fois que vous sortez de votre zone de confort, vous vous donnez la possibilité de vous surpasser et d'étendre votre champ d'action. Faites taire cette petite voix qui vous freine. C'est votre subconscient qui vous demande de ne surtout rien changer !

Qu'est-ce qui vous « booste » vraiment ? Vos valeurs sont un moteur ! Votre culture, votre religion, le milieu dans lequel vous évoluez les ont influencées. Votre vision de la réalité est déformée par vos croyances, par vos valeurs. Il est bon d'en être conscient pour être moins conditionné ou manipulé par les informations qui vous sont communiquées de diverses façons. Vous entendez souvent dire : « *c'est la tradition* », « *c'est la coutume* », « *il faut respecter* » ! La tradition s'enracine dans des vérités hors du temps alors que la coutume s'appuie sur des habitudes ancestrales. Doit-on continuer à pratiquer l'excision, porter la burqa, promouvoir les corridas, les combats de coqs ?

4 - Derrière la grille, Stock

Il est essentiel d'être en harmonie avec vos valeurs, d'écouter vos aspirations, vos inspirations, vos intuitions, voire même votre vocation.

Beaucoup de personnes vivent en fonction de ce que leurs proches attendent d'eux, ou des modèles proposés par les médias. Je pense à la recrudescence de jeunes filles souffrant d'anorexie, influencées par les magazines féminins. Il en résulte des frustrations qui peuvent devenir pathologiques.

Quel dommage de gravir l'échelle de la réussite et de découvrir, au sommet, que vous êtes dans une vie qui ne vous convient pas. J'ai accompagné une coachée, devenue avocate comme son père, qui étouffait dans sa profession. Elle avait réussi selon les critères de sa famille, de la société, mais elle n'était pas heureuse. Après quelques séances, elle a réalisé son rêve, a pris trois mois sabbatiques pour voyager et perfectionner son anglais. Elle a ensuite pris une autre direction professionnelle et aujourd'hui elle se sent bien plus épanouie. Un autre de mes coachés, dirigeant d'une entreprise de 80 salariés, travaillait 15H par jour. Il me disait que sa femme lui reprochait souvent son indisponibilité pour elle et leurs enfants. Il réalisa lors de son coaching qu'il sacrifiait sa vie familiale et décida de changer la donne...



Sur la base des modules de coaching que j'ai développés sur ce sujet, je vous invite à faire un point sur vos valeurs, croyances et capacités et à noter sur votre carnet : « coaching du bonheur » :

A. Les croyances

Notez au moins 3 croyances limitantes et interrogez-vous :

- I. Pourquoi est-ce que je crois ceci ?
- II. Comment pourrais-je l'améliorer ?
- III. Qu'est ce qui m'en empêche ? Etc.

En face, écrivez de belles croyances qui vont vous booster et vous correspondent mieux aujourd'hui. Dites-les tous les jours, chantez-les, écrivez-les, imprégnez-vous d'elles ! **Votre subconscient enregistre ce qu'il entend, alors envoyez lui des messages positifs !** Pour obtenir des résultats probants, joignez l'acte à la parole.

B. Les valeurs

Choisissez et hiérarchisez 3 valeurs parmi les plus importantes pour vous. Vous sentez-vous en harmonie avec celles-ci ?

C. Les capacités

Quelles capacités voulez faire évoluer ? (choisir quelque chose où vous vous sentez doué). Par quoi allez-vous commencer ?

Faites un contrat avec une date butoir et signez !



CHAPITRE 4

IDENTITÉ, SPIRITUALITÉ ET MISSION

Grâce au travail accompli jusqu'à présent, votre identité se révèle. Savoir qui vous êtes est essentiel. Cela évite de porter le deuil de la personne que vous auriez pu être. Le chemin du bonheur comporte plusieurs itinéraires mais pour le rejoindre, une étape est incontournable : celle de *savoir qui vous êtes, vous accepter et vous aimer*.

Tout ce qui a trait au coaching aide à retrouver sa confiance et son estime de soi. L'égo vous empêche parfois de vous remettre en question. Il peut bloquer le processus d'un travail en profondeur. Il ne faut pas mélanger égo et amour de soi. Selon moi, la première pierre à toute fondation est l'amour de soi. Il est transmis par l'amour que nous avons reçu durant notre enfance.

Des personnes souffrant de carences affectives peuvent apprendre à s'aimer en se faisant aider par un coach. *Souvent elles attendent des autres un amour inconditionnel alors qu'elles seules sont aptes à remplir leur vide affectif.* C'est ainsi qu'elles conquerront la liberté. Bien vous connaître vous aide à vous détacher du regard des autres. Du reste, il arrive souvent que l'autre vous regarde sans a priori ni jugement. Si vous vous sentez mal à l'aise, c'est parfois lié aux projections de vos propres émotions. Vous vous sentez jugé. Vous imaginez souvent dans le regard de l'autre celui que vous portez sur vous-même. Si vous avez une bonne estime de soi, et si vous possédez une force intérieure suffisante, vous percevrez ce regard sans aucune projection négative.

Il ne faut jamais oublier que le regard de l'autre lui appartient et reflète plus souvent son histoire que la vôtre. S'il vous juge, ce n'est que le résultat de son émotion et de sa souffrance.

Je vous livre cette petite métaphore sur le jugement qu'aime employer mon amie Betty, avec qui j'ai co-écrit « Les toquées du bonheur ». Elle me paraît très parlante : quand vous pointez l'index sur une personne, rappelez-vous que trois autres doigts sont dirigés vers vous ! Vous ne supportez pas souvent de voir vos travers chez les autres, ils sont comme un miroir grossissant reflétant vos propres imperfections.

Dire OUI à la vie est essentiel pour être heureux ! Savoir aussi dire NON vous permet de dire OUI avec le cœur ! Soyez sûr de votre valeur et vous ne ferez

plus jamais les choses pour paraître, ou pour éviter les conflits ! Il faut parfois savoir refuser certaines choses dans la vie amicale, familiale, professionnelle ou amoureuse. A titre d'exemple, je pense à l'une de mes coachées qui subissait les assauts amoureux de son mari alors qu'elle n'en avait pas toujours envie. Elle pensait devoir être une femme parfaite et se sentait donc obligée d'accomplir un devoir conjugal, sans y trouver ni plaisir ni enthousiasme. Aujourd'hui, elle assume ses propres envies et a rééquilibré positivement leur vie sexuelle, pour le grand bien du couple.

Soyez à l'écoute et répondez en fonction de vos sentiments ! ***Dire non ne doit pas vous culpabiliser !*** C'est respecter vos besoins avant ceux des autres ! Etre gentil, avoir de l'empathie sont des vertus nobles si vous êtes authentique ! L'empathie a en effet la fonction d'une locomotive et vous tire vers le bonheur; elle vous permet d'être moins centré sur vous-même et d'aider votre prochain. L'empathie peut cependant être ambivalente et être utilisée à mauvais escient : elle se transforme alors en prétexte pour se victimiser. Dans ce cas, l'empathie s'apparente à une complaisance malsaine du malheur qui encourage la mélancolie au lieu de la combattre. J'aide mes coachés à mieux maîtriser ce sentiment, et l'utiliser de manière équilibrée et positive.

A ce propos, je repense à un coaché qui rendait régulièrement service à sa voisine en gardant son chien. Pour cette dernière, c'était devenu un dû. Pour lui, c'était devenu un vrai sacrifice. Aujourd'hui, quand il n'est pas sûr de vouloir faire quelque chose, il prend le temps de la réflexion. Il se pose les 4 questions clés que je lui ai indiqué lors de notre coaching, puis il donne sa réponse, le cœur léger.

Votre relation avec l'argent en dit beaucoup sur votre personnalité. ***On pense souvent avoir un problème d'argent mais rarement avoir un problème avec l'argent.*** L'argent a souvent un rapport avec le droit au bonheur, la culpabilité, l'amour des autres, le respect, l'estime de soi. Certains le « flambent » pour briller en société ou achètent des choses très chères pour s'emplir de « valeur ». D'autres, au contraire, ne veulent rien dépenser car, inconsciemment, ils ont l'impression que l'argent les rend plus forts.

Votre relation à la sexualité est également en corrélation avec votre personnalité. Elle a aussi souvent un rapport étroit avec le droit au bonheur. Une sexualité épanouie vous apporte plus de joie, de vitalité, d'énergie, de fantaisie. Elle vous stimule pour innover, mieux vous connaître, découvrir l'autre.

La spiritualité dans le coaching du bonheur, c'est connaître sa mission de vie et l'accomplir. Il est capital de trouver la stratégie qui vous convient pour être heureux, serein, en paix avec vous-même. Il est important de connaître

vos talents afin de les utiliser pour accomplir votre mission sur cette terre. Concentrez-vous sur un ou deux talents, pour commencer.

Goethe résume bien cette pensée quand il écrit « bien savoir faire une seule chose procure un plus haut développement que d'en faire une centaine à moitié ».



Je vous propose un dernier thème de réflexion pour vous inviter à faire un point sur vos talents et sur vous-même !

*Que faites-vous facilement ? En quoi excellez-vous ?
Demandez à trois amis quels sont les talents qu'ils vous reconnaissent ?
Vous en apprendrez peut-être sur vous-même, ou sinon, cela confirmera ce que vous savez déjà.*

Pour approfondir, je vous propose d'écrire chaque soir dans votre carnet coaching du bonheur, pendant quelques mois, trois choses dont vous avez été fier ou qui vous ont procuré du plaisir dans la journée.

J'AI ENVIE

DE DIRE MERCI

À TOUS CEUX QUI SONT

GENTILS AVEC MOI,

COMME ÇA, SANS RAISON,

SANS QUE JE NE

DEMANDE RIEN.

LA GENTILLESSE EST

UN BEAU CADEAU...

UN CADEAU PRÉCIEUX.

Pour conclure, j'ai envie de sortir des sentiers battus et, certaine que La Fontaine n'en prendrait pas ombrage, je vous propose un petit conte moderne pour, ensemble, cultiver votre bonheur.

LE BONHEUR, UN CONTE MODERNE ?

L'ONU a décrété que le 20 mars serait la journée mondiale du bonheur, reconnaissant ainsi que « le bonheur et le bien-être sont des aspirations universelles à intégrer dans les objectifs politiques ». Le sujet est plus que jamais d'actualité !

Mais alors, pourquoi se limiter à une seule journée dans l'année ? À vous de l'inscrire sur votre agenda aussi souvent que vous le voulez, et faire de chaque jour une célébration.

Sème un acte, tu récolteras une habitude ; sème une habitude, tu récolteras un caractère ; sème un caractère, tu récolteras une destinée. Dalai Lama

Il me revient à l'esprit les histoires qu'on nous racontait lorsque nous étions enfants, faites de mystère, de magie, de belles princesses et de preux chevaliers. Même quand l'aventure est jalonnée d'obstacles, ou que les personnages rencontrent des épreuves, connaissez-vous un conte qui n'ait pas de happy end ? On trouve du bonheur dans toutes les fables et pourtant le bonheur n'a jamais été traité directement comme le sujet d'un conte.

Il était une fois, une jeune femme avec l'âme en peine. Fort heureusement, elle eut la chance de croiser sur son chemin une gentille fée qui lui remit un vieux grimoire, dans lequel elle trouva une recette qui lui redonna le goût de la vie :

« Prenez quelques graines de bienveillance, de partage et d'amitié au creux de votre main.

Semez-les avec amour, en les dispersant autour de vous...

Recouvrez délicatement d'un terreau d'altruisme, propice et fertile.

Arrosez sans modération le bonheur qui pousse, chaque jour.

Entretenez régulièrement votre petite parcelle, avec tolérance et indulgence.

Aimez, aimez et aimez encore le bonheur qui s'éveille devant vous.

N'hésitez pas à casser la routine, et sachez exprimer joie et gratitude.

*Accrochez un tuteur sur les tiges qui rencontrent un moment de fragilité,
pour les guider.
Faites confiance à Dame nature, et cultivez humour et optimisme !
Exposez au soleil les jeunes pousses pour leur donner force et vigueur.
Surtout soyez généreux (se), la culture du bonheur ne connaît ni limite ni saison.
Accompagnez avec douceur la fleur du bonheur qui éclot,
sans hâte ou perfectionnisme.
Appréciez ses contours, et laissez-vous envoûter par ses formes naissantes.
Ne craignez pas les tempêtes, le bonheur sait faire preuve de souplesse.
Quand enfin viendra le temps de la récolte, ratissez délicatement.
Offrez le fruit de votre travail à ceux (celles) que vous aimez.
Apprenez à donner, cela vous procurera un bien-être égal à nul autre.
Sachez aussi recevoir avec le sourire, et apprécier le cadeau qui vous est fait.
Le lien que vous tisserez durera plus longtemps encore que des pleines lunes
de miel.
La culture du bonheur est un art qui n'est pas éphémère.
Recommencez, encore et encore, le bonheur se partage à l'infini.
Soyez créatif (ve), la recette permet d'ajouter tous les ingrédients
dont vous avez besoin.
Trouvez le bon dosage, pour le plus grand plaisir de chacun. »*

La fin de l'histoire, je vous invite à l'écrire...

Nous arrivons au terme de cet ouvrage, qui se veut une invitation au bonheur. Posez-vous maintenant la question : êtes-vous heureux ? Si vous répondez oui, alors contaminez votre entourage, il en sera ravi.

Si vous hésitez, et si vous pensez que vous pourriez être plus heureux, alors vous savez où me trouver :-)

Suivez mes actualités sur ma page Facebook : [coachdubonheur](https://www.facebook.com/coachdubonheur) et sur ma chaîne YouTube [coach du bonheur](https://www.youtube.com/channel/UC...).

Coaching en face à face ou par Skype en français, anglais ou espagnol.

Atelier en entreprise : «bonheur au travail, leadership».

Chacune de ces 17 questions recèle des thématiques du bonheur que nous pourrions aborder ensemble.

Je vous invite à y répondre.

- 1** Vous sentez-vous heureux(se) ?
- 2** Êtes-vous ouvert(e) au changement ?
- 3** Pensez-vous que le bonheur dépend des autres ?
- 4** Avez-vous confiance en vous ?
- 5** Êtes-vous indulgent(e) avec vous-même ?
- 6** Culpabilisez-vous facilement ?
- 7** Dormez-vous bien ?
- 8** Avez-vous le sourire facile ?
- 9** A quand remonte votre dernier fou rire ?
- 10** Vous sentez-vous bien dans votre vie affective ?
(que vous soyez en couple ou célibataire)
- 11** Êtes-vous épanoui(e) professionnellement ?
- 12** L'argent tient-il une place importante dans votre quotidien ?
- 13** Est-ce facile pour vous de vivre seul(e) ? De vivre à deux ?
- 14** Agissez-vous en fonction de vos valeurs ?
- 15** Agissez-vous en fonction de vos besoins ?
- 16** Agissez-vous en fonction du regard des autres ?
- 17** Savez-vous dire non ?

Vous avez envie de travailler certaines thématiques pour être plus libre ? Le meilleur moment, c'est maintenant !

Ensemble cultivons votre bonheur !

Alexandra De Roulhac - Coach du Bonheur

Mobile : +33(0)635170496 - alexandra@coachdubonheur.fr

9, rue Heyrault - 92100 BOULOGNE

Un grand merci à mes deux chevaliers **du bonheur**
David Amar et Eric Primas pour leur aide précieuse.

Design Graphique : rougecactus.fr



Accéder au Bonheur Ici et Maintenant

Chacun d'entre nous a naturellement un niveau d'aptitude au bonheur qui lui est propre.

Selon la science, les déterminants génétiques et les conditions de vie représentent 60% du « niveau de base du bonheur ».

Le coaching du bonheur que je vous propose explore donc les 40% de marge de manoeuvre pour agir, vous aider à poser un regard bienveillant sur vous-même, et reprendre confiance en vous.

Votre relation à l'autre sera plus harmonieuse, dans votre vie professionnelle, personnelle, amoureuse ou familiale.

Ce livret se veut pragmatique, et à travers quelques idées que je développe en coaching, il vous permet de faire un point sur vous-même et vos désirs.

Vous y trouverez divers sujets de réflexion, que je vous propose de noter sur un carnet du bonheur.

Ce carnet de bord deviendra le support de vos constats, de vos joies, de vos inquiétudes, et surtout de votre évolution.

Une sorte de boussole, indispensable pour prendre la route du bonheur.

