

ERIC REMACLE

Le bonheur ou le stress

Psychologue et formateur, Eric Remacle vient de publier un livre dans lequel il développe « 6 stratégies pour rester zen dans un monde en folie ». Grâce à la « pleine conscience », il nous serait possible d'atteindre le bonheur de manière durable et authentique...



Dans « Le bonheur ou le stress, la décision de chaque instant », vous développez des stratégies selon lesquelles gérer son stress au quotidien permettrait d'accéder au bonheur. Un bien grand mot, non ?

de vivre sans stress dans un monde hyper stressant. Nous en sommes tous capables.

Donc, selon vous, le bonheur, cela s'apprend ?

Ce que je propose, à travers ce livre et les techniques qui y sont expliquées, est non pas de simplement gérer son stress, mais d'aller beaucoup plus loin et de vivre sans stress. Vivre sans stress, c'est vivre dans la sérénité et le bonheur. Cela peut paraître impossible, et pourtant certaines personnes y arrivent. Bien sûr, le défi est énorme. Il est possible

« Le bonheur est l'état naturel de l'être humain »

Le bonheur ne s'apprend pas, car c'est un état d'équilibre naturel chez l'être humain. Par contre, l'aptitude au bonheur, c'est-à-dire la capacité à vivre de manière saine et équilibrée et en pleine conscience, s'entraîne. Le bonheur est ce que nous ressentons naturellement quand nous ne sommes pas conditionnés au malheur. La plupart des gens souhaitent vivre le bonheur, mais beaucoup

sont aussi très doués pour réussir à être malheureux. Avant de vouloir apprendre à être heureux, il faut vouloir désapprendre à être malheureux. La notion de « malheur » est une construction mentale et une suite de mauvais choix cognitifs et comportementaux qui déclenche une série de mécanismes biologiques donnant naissance à une véritable dépendance chimique aux émotions négatives. Si nous réussissons à nous déconditionner du malheur, le bonheur devient accessible, quel que soit notre âge, notre niveau de richesse, de santé...

mentale». Pour ces nouveaux psychologues, la santé mentale ne se limite plus à la seule « réduction des troubles neuropsychiatriques ». Comme le dit le Président de l'Association américaine de Psychologie et le créateur de la nouvelle psychologie positive « Il ne s'agit plus d'aider les gens à passer de -5 à 0 sur l'échelle de satisfaction, mais à permettre à chacun de passer de 0 à +5. ». Toutes ces recherches sont fascinantes et préfigurent un avenir passionnant.

Vous tentez aussi de faire le lien entre sciences et spiritualité.

N'est ce pas plutôt une question de philosophie intime, de prédispositions personnelles à faire face à la vie ?

Etre heureux demande de développer sa « conscience » et « l'amour total », deux notions appartenant au domaine de la spiritualité. La science commence à aborder ces notions. Etre heureux, c'est être dans la pleine conscience, dans l'amour, dans le lien infini. Etre heureux c'est être « religieux », c'est-à-dire « relié », et non « a-liéné ». On peut être athée, n'appartenir à aucun système religieux et être profondément religieux.

Propos recueillis par Laetitia Missir de Lusignan.

En effet, cela joue beaucoup dans notre perception du monde et de nous-mêmes. Cependant, le bonheur ne dépend en rien des événements fluctuants de la vie. Le conditionnement au malheur commence par la croyance que le bonheur s'acquiert à l'extérieur de nous : par l'accession à une situation affective, familiale, professionnelle ou par la possession de privilèges...

Qu'est ce que la « nouvelle psychologie positive », dont vous parlez dans votre livre et encore peu connue en Europe ?

Pour valider les stratégies que je développe, je me suis basé sur la psychologie positive ainsi que sur les recherches en Intelligence Emotionnelle, sur le stress et sur la thérapie du « mind fullness », testée avec succès dans certains hôpitaux en Flandre et à l'hôpital Erasme. La psychologie positive a ceci de spécifique et d'extraordinaire qu'elle étudie ce qui rend les gens heureux. La psychologie classique a étudié pendant des décennies le malheur et a répertorié les maladies mentales. La psychologie positive, quand à elle, étudie la « santé

POUR INFO
Eric Remacle. *Le Bonheur ou le stress, la décision de chaque instant. Découvrez 6 stratégies pour rester zen dans un monde en folie...* Ed. Authentic. Sciences et Spiritualités, 2008. Eric Remacle donnera une conférence : « Bonheur ou Stress, la décision de chaque instant » à Soignies le 22 mai à 19h30 au CENTRE 77 rue de la Station 75-77 ; à Bruxelles, le 28 mai à 19h30 à l'Espace Coghen, 219 avenue Coghen, 1180 Bruxelles (Uccle) ; les 7 et 8 juin au Chalet du Laerbeek, dans le parc Roi Baudouin -145, avenue du Laerbeek, 1090 Bruxelles. Voir aussi : www.bonheur-ou-stress.com

l'Alternative Naturelle pour une Belle Poitrine

Herbal G-Bust est la solution naturelle pour véritablement embellir votre poitrine. Une formule unique à base de plantes efficace pour plus de 80% des utilisatrices*. Votre poitrine devient plus imposante et acquiert tout son potentiel beauté par le biais d'une stimulation saine.



Documentation Gratuite:

+33 387 651 839

NATURADIS - BP 20 - 57390 Audun - France

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____