

*Donnez du bonheur*  
**À VOTRE  
COUPLE**

Pour Michel,

Pour David et Géraldine,

Pour Marion et Sébastien,

Pour tous les couples rencontrés et qui m'ont  
permis de développer une expertise du couple.

Je vous souhaite de continuer à développer  
une intelligence heureuse du couple.

Conception et réalisation de la couverture  
et de la maquette intérieure : Antartik

Responsable d'édition : Ronite Tubiana  
Édition : Florian Boudinot  
Fabrication : Maud Gilles

© InterÉditions, 2019  
InterÉditions est une marque de Dunod Éditeur  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff  
[www.dunod.com](http://www.dunod.com)  
ISBN : 978-2-7296-1976-3

Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite selon le Code de la propriété intellectuelle [Art. L 122-4] et constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal.

Seules sont autorisées [Art. L 122-5] les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, ainsi que les analyses et courtes citations justifiées par le caractère critique, pédagogique ou d'information de l'œuvre à laquelle elles sont incorporées, sous réserve, toutefois, du respect des dispositions des articles L 122-10 et L 122-12 du même Code, relatives à la reproduction par reprographie.

901976 - I - SOP 120° - 185 U - MGS  
JOUVE  
1, rue du Docteur Sauvé, 53100 MAYENNE  
Dépôt légal : mars 2019  
*Imprimé en France*

Florence Peltier

*Donnez du bonheur*  
**À VOTRE  
COUPLE**



**1 défi**  
*positif*  
**par jour**

INTERÉDITIONS

## Le mot du Dr. Ilona Boniwell

*La psychologie positive accorde beaucoup d'importance aux relations interpersonnelles. Les relations, et en particulier avec des proches intimes, sont des vecteurs essentiels du bonheur. La meilleure façon de s'assurer d'avoir des relations positives est de s'investir dans son couple lorsque les choses vont bien. Et c'est ce dont traite ce livre.*

**Dr. Ilona Boniwell**

CEO de Positran et Professeur associé à l'École CentraleSupélec

Co-auteur du *Carnet de route des couples heureux*

## *Le couple, un jardin à entretenir*

Conseillère conjugale et familiale depuis 10 ans, j'accompagne des couples ou des personnes qui souhaitent améliorer leur relation. Il y a quelques années, j'ai découvert la psychologie positive et plus récemment les neurosciences. Ma vie et ma pratique professionnelle auprès des couples en ont été bouleversées. J'y ai appris, entre autres, que nous pouvons tous accéder au monde des émotions :

- des émotions positives pour gagner en sérénité et en même temps rendre la vie plus passionnante ;
- des émotions négatives – ou plutôt inconfortables, car l'émotion est neutre – pour mieux nous connaître et mieux gérer nos comportements.

J'ai découvert les forces de caractère, concept central de psychologie positive, qui permet d'optimiser naturellement son potentiel, ses forces, ses valeurs. J'ai été la première spectatrice de mon changement intérieur et de l'accroissement de mon énergie au niveau de mes trois principales forces que sont la créativité, la curiosité et l'amour de l'apprentissage.

J'ai lu, visionné, appris, partagé des concepts, des formations, des outils d'intelligence relationnelle et d'intelligence au bonheur.

J'ai imaginé, créé, mis au point des jeux, des métaphores, des images pour développer une approche plus simple, ludique et gagner en sérénité. Et je prends beaucoup de plaisir à cela.

Je suis heureuse de pouvoir partager quelques-uns de ces outils à travers ce livre.

Le couple est riche d'un passé qu'il a vécu, d'un présent à vivre pleinement et d'un avenir à construire. Le couple est à l'image d'un jardin à entretenir. Il construit sa relation petit à petit, jour après jour, en semant, en arrosant, en mettant de l'engrais si besoin, en enlevant les mauvaises herbes, en entretenant régulièrement afin de pouvoir récolter, profiter, se réjouir de la vie à deux.

## 📌 Comment est construit ce livre ?

La méthode proposée par ce livre s'articule autour de défis à relever. Ces défis sont simples, faciles, ludiques. Éléments centraux de cette méthode, ils vous invitent à réaliser des actions concrètes à deux.

J'ai pris beaucoup de plaisir à synthétiser mes 10 années de pratique, à continuer à me documenter, à construire et améliorer les outils et les défis que je vous propose au fil des pages. Je les ai moi-même testés et fait tester autour de moi, et je suis heureuse de vous les présenter aujourd'hui.

**Ce livre s'articule autour de 3 axes qui animeront vos 3 prochaines semaines :**

- **1<sup>e</sup> semaine** : Faites de votre passé le meilleur tremplin pour votre présent
- **2<sup>e</sup> semaine** : Dépêchez-vous de prendre le temps de vivre !
- **3<sup>e</sup> semaine** : Espérez et avancez pour créer votre « à venir »

## 📌 Peut-on vraiment espérer des changements avec ce livre ?

Ce livre est fondé sur des réflexions et des études scientifiques liées, entre autres, à la psychologie positive et aux neurosciences cognitives. Il propose des outils concrets et des défis à réaliser. Ces défis ont pour but de vous faire passer du temps ensemble et de créer de la nouveauté et du pétillant. Deux choses essentielles qui rendent les couples heureux de leur relation, comme ont pu l'expérimenter Lydia et Patrick : « À chaque fois, vous nous proposiez des expériences, des jeux. Cela nous a aidés à voir autrement notre relation et à y mettre de la légèreté. »

**À vous de jouer !**



# La liste de mes défis

- ◀ 1 Faire appel à ses souvenirs de couple..... p.14
- ◀ 2 Piloter sa relation ..... p.20
- ◀ 3 Le rituel du merci..... p.26
- ◀ 4 Emprunter le chemin de vie..... p.34
- ◀ 5 Le bâton de la parole ..... p.40
- ◀ 6 La soirée des 100 bisous..... p.46
- ◀ 7 La minute du « oui » ..... p.52
- ◀ 8 Le rituel de la surprise..... p.60
- ◀ 9 Le jeu du regard..... p.66
- ◀ 10 ABC, l'Accélérateur de Bonheur en Couple ..... p.72
- ◀ 11 La devise de votre couple ..... p.78
- ◀ 12 #Makelovebetter in 3 Words !..... p.84
- ◀ 13 Deux pas de danse ..... p.90
- ◀ 14 Sourire et dire bonjour ..... p.96
- ◀ 15 Une vision en 3B ..... p.106
- ◀ 16 Le CAD oh ! ..... p.112
- ◀ 17 Mon plus grand rêve avec toi..... p.118
- ◀ 18 Une équipe qui gagne !..... p.124
- ◀ 19 La wishlist du couple..... p.130
- ◀ 20 Se respecter ..... p.136
- ◀ 21 Célébrer !..... p.142

## 1<sup>re</sup> semaine

# *Faites de votre passé le meilleur tremplin pour votre présent*

Je vois beaucoup de personnes « paralysées » dans un passé douloureux. Leur présent est enfoui dans ce passé. Et ils passent à côté de leur bonheur. Et pourtant, **on a toujours une seconde chance d'être heureux**<sup>1</sup>. Vous n'avez pas à subir fatalement les conséquences de votre passé. Si vous le souhaitez, vous pouvez lui porter un autre regard.

Au cours de cette 1<sup>re</sup> semaine, vous allez apprendre à :

- développer une image bienveillante et positive de votre passé
- cultiver des émotions positives telles que la fierté, la joie, la satisfaction, la gratitude, etc.
- accroître une écoute de vous et de votre partenaire
- communiquer par le corps gratuitement
- devenir davantage acteur de votre vie

---

1. *On a toujours une seconde chance d'être heureux*, Yves-Alexandre Thalmann, éditions Odile Jacob

**1** *Se souvenir*

page 10

**2** *Tirer des leçons*

page 16

**3** *Se remercier*

page 22

**4** *Se pardonner*

page 28

**5** *S'écouter ou écouter*

page 36

**6** *Se toucher*

page 42

**7** *Se choisir*

page 48

1

# SE SOUVENIR

“

Le passé, un trésor de moments  
heureux à faire vivre au présent.

## De quoi parle-t-on ?

### ❖ Gardez le meilleur de votre passé : un amour unique à nourrir au présent

Quiiproquo dans le métro, coup de foudre lors d'une soirée ou longue amitié qui se transforment en amour ? Quelle que soit votre *love story*, elle est sûrement belle, émouvante, et bien évidemment unique. Y a-t-il eu le détail qui a fait mouche ? Un regard, une parole, un instant où vous vous êtes dit : « C'est lui ! », « C'est elle ? » Y a-t-il eu une période légère, insouciant et joyeuse où vous vous êtes rencontrés, parlés, promenés, où vous avez discuté, où tout était facile ? Rappelez-vous... Au fil des jours, des mois, des années, votre histoire continue... Elle s'enrichit d'**anecdotes, d'instantanx heureux, d'émotions partagées** : joie, sérénité, excitation, passion, mais aussi inquiétude, agacement, tristesse selon les événements de la vie et peut-être soulagement de pouvoir s'appuyer l'un sur l'autre.

Vous en souvenez-vous ?

### ❖ Votre passé est un trésor de grands, mais aussi de petits moments heureux

Votre couple ne se résume pas à un événement exceptionnel (le jour de votre rencontre ou un engagement officiel...) mais à une série de **petites rencontres heureuses**.

Dans notre conception du bonheur, nous pouvons penser qu'un grand événement est plus important que tout le reste. Cela veut-il dire que dépenser de l'énergie et de l'argent pour vivre une belle cérémonie de