

JENNIFER TAITZ



CÉLIBATAIRE *et heureux*

Stratégies scientifiques
et pratiques
pour trouver *le bonheur*
en couple ou en solo

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Louise Sasseville

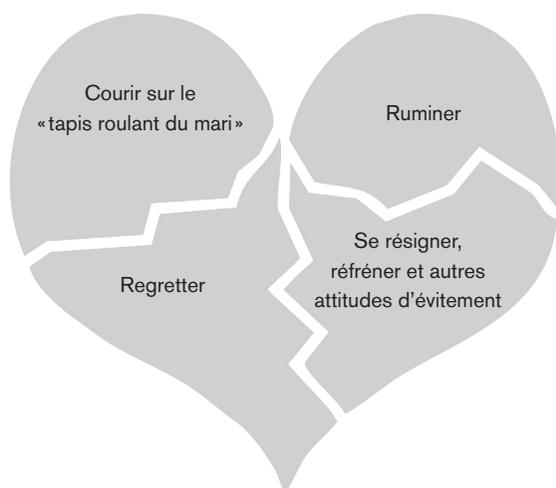
PREMIÈRE PARTIE

La formule du chagrin

POURQUOI LA RECHERCHE DE M. OU M^{ME} PARFAIT(E)
SUSCITE EN VOUS UN TEL MAL-ÊTRE

Les rendez-vous galants sont déjà assez difficiles, il n'est pas nécessaire de se sentir encore plus mal. Mais il existe certaines façons de se torturer qui feront souffrir n'importe qui. Par exemple, est-ce qu'une partie de vous croit qu'être en relation avec quelqu'un est la seule façon de se sentir complet ou heureux, dans la vie ? Craignez-vous d'avoir moins de chance de trouver l'amour que les autres ? Dans la première partie de ce livre, je vais vous aider à faire l'inventaire des habitudes psychologiques malsaines, ce qui est la première étape pour vivre une vie plus satisfaisante, que vous ayez ou non quelqu'un à vos côtés. Si vous avez des pensées critiques inutiles à votre égard (peut-être exacerbées par la consultation du profil de votre ex sur les médias sociaux), ou que vous vous noyez dans les regrets, ou si vous avez, d'une certaine façon, l'impression de vous résigner, cessez de vous torturer. Bien des gens à qui je parle, dans l'exercice de ma

profession, ont d'abord cru qu'analyser, exprimer, regretter ou éviter leurs émotions les aiderait. Si vous avez essayé ces tactiques et qu'elles ne fonctionnent pas, j'espère que vous découvrirez (comme mes patients l'ont fait) qu'il existe une manière plus libre de penser, de vivre et d'aimer. Pendant votre lecture, je souhaite que vous en veniez à vous rendre compte que ce n'est pas vous qui faites obstacle à l'amour : ce sont ces pièges psychologiques destructeurs dans lesquels vous êtes tombé(e) et dont vous devez vous débarrasser.



Chapitre 1

Le bonheur et le « tapis roulant du mari »

Celui qui n'est pas satisfait de ce qu'il a
ne serait pas satisfait de ce qu'il voudrait avoir.

– SOCRATE

Je suppose que vous lisez ce livre pour l'une des deux raisons suivantes :

1. Vous êtes célibataire et les rencontres amoureuses vous ont déçu(e), ou vous êtes convaincu(e) que vous ne rencontrerez jamais « la bonne personne ».
OU
2. Vous êtes en couple, sans avoir atteint le bonheur, mais vous craignez de vous retrouver de nouveau célibataire.

Au fil des années que j'ai passées en tant que psychologue clinicienne, l'une des choses que j'ai apprises est qu'un bon nombre de mes patients sont convaincus que s'ils rencontrent quelqu'un, ils finiront par être heureux. Je compatis avec eux. Les femmes sont

les principales victimes de cette pression de former un couple; il n'existe pas encore d'équivalent féminin pour «célibataire endurci» dans notre culture. Autrefois, les femmes d'un certain âge qui n'étaient pas mariées étaient considérées comme des «vieilles filles», concept qui nous n'avons jamais complètement chassé de notre esprit. Même les membres de la famille et les amis les mieux intentionnés peuvent faire sentir aux femmes non accompagnées qu'il y a quelque chose qui cloche chez elles, par des remarques telles que: «Ne t'en fais pas, tu finiras par rencontrer quelqu'un» (comme si c'était la seule façon de bien tourner), ou: «Il ne semble pas si mal. Peut-être es-tu trop négative. Pourquoi ne lui donnes-tu pas une deuxième chance?»

Je connais la peur et la tristesse que la solitude peut apporter. Je sais aussi à quel point il peut être décevant de rester dans une relation qui n'est pas optimale parce qu'il semble trop effrayant de risquer de finir seul, au cas où l'on ne rencontrerait personne d'autre. Mon objectif, comme je l'ai dit, est de vous montrer que vous pouvez vivre une vie heureuse et satisfaisante, que vous soyez ou non en couple. Après tout, au cours d'une vie, la plupart des gens passeront des périodes en couple, et d'autres, en solitaire. Quand vous arriverez à la fin de ce livre, vous vous sentirez libéré(e) par une nouvelle approche du célibat, une approche qui vous permettra de trouver davantage de satisfaction.

Pendant longtemps, j'ai cru que la clé de la satisfaction résidait dans la rencontre de l'âme sœur. Et il est vrai que le fait de trouver quelqu'un de formidable peut procurer de la joie, mais peut-être pas autant que vous ne le croiriez. Dans les pages qui viennent, vous en apprendrez davantage sur ce que savent les psychologues à propos de l'amour et de son lien avec le bonheur; mais d'abord, je veux que vous preniez un moment pour estimer à quel point *vous* croyez que le fait de rencontrer la personne de vos rêves peut augmenter votre joie de vivre. Cinq pour cent? Cinquante pour cent? Cent cinquante pour cent?

Retenez bien ce pourcentage en lisant la phrase qui suit: *la croyance selon laquelle votre bonheur dépend de circonstances extérieures*

sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle (comme rencontrer un amoureux ou une amoureuse) non seulement rend plus difficile le fait de trouver l'amour, mais cela vous prépare aussi au chagrin. Abandonner le mythe selon lequel le bonheur vient de la formation d'un couple est le premier pas vers la liberté. S'inquiéter de ne pas rencontrer quelqu'un ne vous le fera pas rencontrer plus rapidement. La façon la plus saine d'augmenter vos chances de trouver l'amour est de relever votre niveau de bonheur, dès maintenant.

C'est ce que ma patiente, que j'appellerai Juliana, a fini par découvrir. Gentille, drôle, le visage couvert de taches de rousseur, cette femme de quarante-trois ans, mère au foyer, était une enfant unique dont les parents ont divorcé quand elle était au début de l'école secondaire. Elle m'a dit que son enfance avait été « solitaire », et que depuis l'âge où elle jouait avec sa maison de poupée, elle était convaincue qu'un mariage réussi était gage de bonheur. En tant que jeune adulte, Juliana attribuait la tristesse de sa mère aux séquelles de son divorce, des années auparavant.

À la fin de la vingtaine, Juliana a rencontré George, l'homme qui est devenu son mari. « J'ai su tout de suite que s'il était avec moi, tout irait bien », m'a-t-elle dit lors de l'une de nos premières séances. Le début de leur relation a été « follement heureux ». Juliana se décrivait comme une introvertie un peu nerveuse dans les situations sociales. George était assez extraverti pour être animateur de talk-show ou humoriste. Juliana m'a également dit qu'elle avait beaucoup de difficulté avec les rendez-vous galants. « Je ne faisais pas partie du bassin de gènes chanceux », m'a-t-elle dit en m'expliquant qu'elle ne voulait pas paraître négative, mais qu'elle savait très bien qu'elle était d'un attrait physique « inférieur à la normale » et qu'elle ne se considérait pas comme particulièrement brillante. Elle était préoccupée par les rendez-vous et elle espérait rencontrer quelqu'un. Elle s'est dit qu'elle avait de la chance quand George, qu'elle adorait, a éprouvé les mêmes sentiments qu'elle.

Lorsque Juliana est venue me consulter, elle et George étaient ensemble depuis treize ans. Son mariage, m'a-t-elle dit, était « plus

ou moins terminé». George ne faisait plus attention à elle, et ils avaient «échoué» dans leurs tentatives de thérapie de couple. Elle m'a dit que leur thérapeute avait convenu avec George que son désir à elle d'avoir dix minutes de conversation chaque soir constituait une «trop grande» attente, ce qui l'a fait se demander si ses incitations à quoi que ce soit n'avaient pas été déraisonnables et n'avaient pas exacerbé les tensions dans leur mariage.

Le problème était que leurs besoins personnels ne correspondaient pas. Juliana, qui avait quitté son emploi en publicité après avoir eu un enfant, aurait voulu partager du temps avec un adulte après avoir passé sa journée avec sa fille de quatre ans. George s'ennuyait dans son travail de comptable et il était exaspéré par le coût de leur vie à New York. Lorsqu'il rentrait à la maison à la fin de sa journée, la dernière chose qu'il avait envie de faire, c'était de parler. «Ce n'est pas le genre d'homme à faire des choses qui ne le tentent pas», dit Juliana. Dernièrement, il communiquait surtout avec Juliana lorsqu'ils sortaient en groupe et qu'ils allaient prendre un verre.

Après des années à se sentir enlisés dans la routine, George et Juliana ont établi qu'ils ne pouvaient plus vivre ensemble dans leur petit appartement. Mais ils n'arrivaient pas à se mettre d'accord sur ce qu'il fallait faire pour résoudre leurs problèmes. Juliana espérait améliorer leur relation; George croyait qu'il était trop tard. Il ne voulait pas ajouter du «travail» dans sa vie. Alors que George s'en allait, Juliana était de plus en plus absorbée dans les souvenirs de leurs premières années. «Ça marchait vraiment entre nous», a-t-elle confié. Elle était également anxieuse à l'idée de retourner sur le marché des rencontres, ce qui, dans son souvenir, était une source constante de frustration. Réfléchie et axée sur la croissance, Juliana poursuivait en disant: «J'aurais pu faire mieux; c'est ma faute.» Au lieu de déplorer le manque d'engagement de George, Juliana faisait ce que j'ai vu bien des femmes faire au milieu d'une rupture: elle ne cessait de me dire à quel point il était formidable, voyant George à travers une distorsion cognitive appelée «l'effet de halo», centrée sur ses qualités, et ignorant ses défauts.

Après avoir entendu pendant des mois que Juliana priait George d'essayer un nouveau thérapeute de couple, et le refus constant de son mari, la mère de Juliana a dit à celle-ci de cesser de faire pression sur lui et d'aller seule en consultation. « Franchement, j'espérais que si je me remettais d'aplomb, peut-être que George changerait d'idée », m'a dit Juliana lorsque nous nous sommes rencontrées.

Les études sur le bonheur et les histoires d'amour

Juliana croyait que raccommoder sa relation avec George lui apporterait de la joie. Penchons-nous donc sur ce que dit la recherche à propos du mariage et du bonheur. Étant donné que nous sommes tous uniques en notre genre, chaque relation est une création sans égale. Plutôt que de vous promettre de fournir des explications qui réduiront la complexité de ce que nous savons au sujet des liens, je veux vous faire part de conclusions plus vastes sur le bonheur.

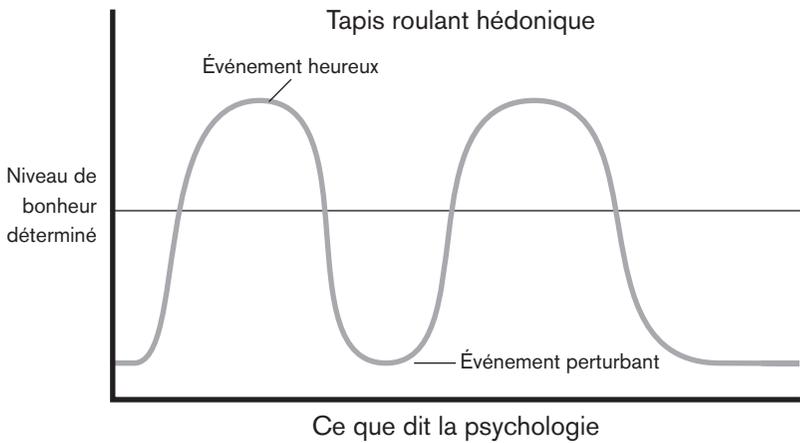
Selon la théorie classique du *tapis roulant hédonique*, le bonheur de chacun semble demeurer à un point assez stable tout au long de la vie. Cela signifie que ni les événements extrêmement heureux ni les événements extrêmement tragiques n'auront autant d'effets que nous le croyons. Nous nous habituons aux bijoux (même aux grosses bagues), à une nouvelle maison et à une promotion au travail. Nous nous adaptons aux situations négatives aussi. Après une rupture, nous passons du temps avec nos amis. Nous rions et sourions de nouveau. En général, nous nous en remettons. Lorsqu'il est question de bonheur, la bonne nouvelle (et la mauvaise), c'est qu'à moins d'exercer des aptitudes particulières pour modifier notre niveau de bonheur, nous avons tendance à retourner au point où nous étions auparavant, peu importe ce qui arrive. (Nous aborderons ces aptitudes dans la deuxième partie.)

Quoi qu'il en soit, qu'est-ce qui crée le bonheur ? Selon Sonja Lyubomirsky, spécialisée en psychologie positive, et ses collègues, le bonheur repose sur trois facteurs : nos caractéristiques génétiques (p. ex. ce point stable du bonheur pour chacun), notre

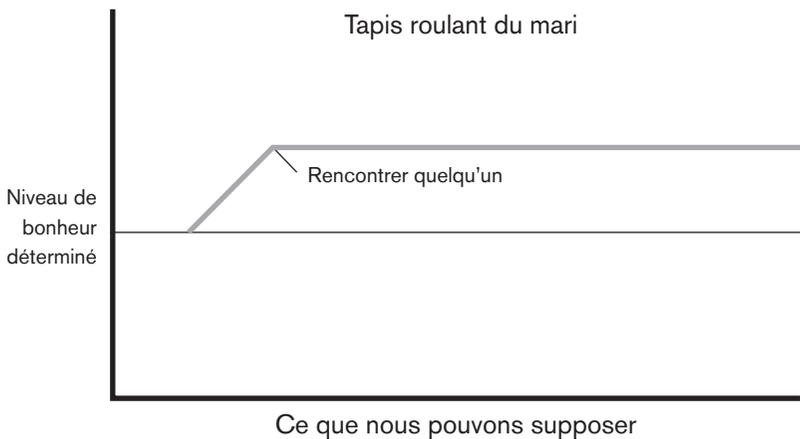
situation et nos activités. Fait intéressant, Sonja Lyubomirsky estime que la situation, comme les finances ou l'état matrimonial, compte habituellement moins dans l'équation du bonheur que nos comportements délibérés. Cela signifie que ce sont nos actes qui comptent (ce qui est source d'espoir, étant donné qu'il est habituellement plus facile de modifier nos comportements que de créer la situation idéale). Au cas où vous vous sentiriez découragé(e) à la pensée que votre niveau de bonheur de base soit peu élevé, en raison de vos caractéristiques génétiques, en tant que thérapeute du comportement, je suis convaincue qu'il est possible de rehausser votre niveau de bonheur et que vous avez plus de contrôle sur votre bien-être que vous ne pourriez le croire.

Et pourtant, nombre d'entre nous sont en quête d'un partenaire amoureux et courent pendant des années sur le « tapis roulant du mari », en croyant que trouver la bonne personne (c'est-à-dire changer sa propre situation) se traduira par une meilleure humeur et une vie plus heureuse en permanence (je parle du « tapis roulant du mari », créé sur le modèle du « tapis roulant hédonique », bien que ce concept s'applique à tout appariement). Même si le bonheur peut survenir après un rendez-vous formidable et chuter après une rupture, d'après la recherche, il retournera à son niveau de base, comme lorsque l'on revient à son poids habituel après un régime strict ou après des vacances où l'on s'est laissé aller. Malgré ce que les experts disent à propos de l'adaptation, courir sur le tapis roulant du mari, comme le faisait Juliana, demeure follement populaire.

De toute évidence, il existe un abîme entre ce que les experts disent à propos de la joie, et ce que le commun des mortels pense de la formation d'un couple. Juliana n'était pas la seule à avoir cette théorie sur l'amour. En 2012, dans un sondage de Reuters à l'échelle mondiale auprès de plus de 20 000 adultes, les deux tiers de ceux qui étaient en couple ont déclaré que leur conjoint était leur plus grande source de bonheur, et 45 % des répondants célibataires supposaient que le fait de trouver un partenaire leur apporterait la félicité, ce qui soulève la question suivante : les gens savent-ils bien ce qui les rend heureux ?



PAR RAPPORT AU



Juliana, par exemple, a semblé sceptique lorsque je lui ai expliqué que malgré ce que croient les gens, des experts comme Barbara Fredrickson, professeure de psychologie à l'Université de Caroline du Nord à Chapel Hill, qui se spécialise dans la recherche sur les émotions positives, ne glorifie pas le couple. En fait, elle dit que le sondage de Reuters traduit une « chute mondiale de l'imagination ». Elle formule cette mise en garde: « Songer à l'amour uniquement du point de vue romantique ou de l'engagement avec une

personne en particulier (comme semblent le faire la plupart des gens sur terre) limite à coup sûr la santé et le bonheur. » Elle recommande de songer plus généralement à l'intimité, au lieu de limiter l'amour à un amoureux. (J'en parlerai davantage au chapitre 10.) Même si je ne peux pas prouver que Barbara Fredrickson ait mis le doigt sur quelque chose que les participants au sondage ont raté, en pratique, je savais que la seule façon pour Juliana de se sentir plus libre était de penser différemment. Pourchasser George, qui, franchement, ne me semblait pas en valoir la peine, la rendait malheureuse.

Que les choses soient claires, je n'ai rien contre l'amour et les relations ; cela dit, il y a peu d'avantages à croire que trouver l'âme sœur est un raccourci prometteur vers la satisfaction perpétuelle. À force de travailler avec des patients comme Juliana, j'en suis venue à conclure que songer qu'une personne est le but de notre vie ne peut que nous mener à nous accrocher à quelqu'un, ou nous rendre malheureux si nous sommes célibataires.

Au-delà du dilemme de Juliana, pourquoi sommes-nous si nombreux à entretenir cette vision miraculeuse de la vie en couple ? L'une des raisons est que même si le nombre de femmes célibataires augmente, le statut de célibataire a encore mauvaise réputation. La psychosociologue Bella DePaulo a consacré sa carrière à l'étude de la stigmatisation qui entoure le célibat. Dans l'une de ses études, les chercheurs ont demandé aux participants d'évaluer une personne en fonction de la description suivante : « Anna vit à Munich depuis quelques années. Elle est actuellement célibataire. Dans ses moments libres, elle joue de la guitare et fait de la natation. » Par rapport aux personnes décrites comme étant en couple, les célibataires ont été notés comme moins extravertis, moins agréables et moins attirants. Ils ont également été jugés comme ayant une plus faible estime de soi, et moins de satisfaction dans la vie. Ces idées préconçues sont-elles exactes ? Même si les personnes célibataires décrites se disaient moins satisfaites de leur état matrimonial et se sentaient plus seules que celles qui étaient en couple, leur satisfaction dans la vie, leur estime de soi, leur attrait

physique et leur extraversion étaient comparables à ceux des personnes en couple. Il se trouve que le fait de ne pas être en couple n'est pas un bon indicateur prévisionnel de la personnalité de quelqu'un ni de son bonheur, en dépit des stéréotypes largement répandus.

À part le risque d'isolement, auquel on peut remédier en réfléchissant davantage à la manière de Fredrickson, les idées négatives globales à propos du célibat pourraient bien relever davantage de la fable de la vieille fille et du vieux garçon que de la réalité. Il est difficile de se le rappeler dans un monde qui orne les doigts des femmes de diamants coûteux, comme des trophées qu'elles auraient gagnés. Garder cette recherche à l'esprit pourrait vous éviter les tourments inutiles que Juliana a subis. De plus, croire que vous finirez seul(e) est un signe annonciateur du fait que vous souffrirez bel et bien de la solitude, plus tard dans la vie, selon une étude dirigée par Jitka Pikhartova, experte en vieillissement et bien-être.

L'adhésion aux stéréotypes culturels sur la signification du célibat combinée aux *prévisions affectives*, à savoir la prédiction de la façon dont on se sentira à l'avenir, maintient de nombreuses femmes coincées sur le tapis roulant du mari. Revenons à une question que j'ai posée plus tôt : savons-nous vraiment ce qui nous rendra heureux ? La réponse est incontestablement : « Non. » Dans une étude dirigée par le professeur Daniel Gilbert à Harvard, les chercheurs ont demandé à plus de 500 étudiants universitaires d'imaginer leur degré de bonheur deux mois après une rupture. Ils ont découvert que les sombres prédictions des étudiants sur la façon dont ils se sentiraient dans ces circonstances s'éloignaient considérablement de la réalité. Les degrés de bonheur des participants en couple et des participants nouvellement célibataires ne différaient pas. Daniel Gilbert et ses collègues expliquent que nous surestimons habituellement nos réactions négatives ainsi que la profondeur et la durée de nos sentiments positifs. Notre capacité à anticiper comment nous nous sentirons à l'avenir est imprécise, au mieux.

Lorsque nous nous imaginons rencontrer quelqu'un, par exemple, il est possible que nous nous concentrons uniquement sur les détails positifs, comme les câlins et les baisers, et que nous oublions les difficultés potentielles qui découlent de l'arrivée de quelqu'un d'important dans notre vie. Même la personne la plus formidable s'accompagne habituellement de quelques amis et proches désagréables, sans parler de ses mauvaises habitudes, comme oublier de remplacer le rouleau de papier de toilette après en avoir utilisé la dernière feuille, ou ronfler. Je ne vous recommande pas de vous appesantir sur les multiples façons dont la quête de l'amour peut finir par vous causer du stress, pas plus que je ne plaide en faveur du célibat. Je veux simplement dire que tout le monde peut profiter du rappel que nos fantasmes non réalisés, comme nos stéréotypes, sont seulement des *pensées*. Je vous prescris donc de commencer à pratiquer l'art de la joie de vivre *dès maintenant*.

Je le sais d'expérience. Lorsque je revois ma vie avec le recul, surtout ma vie de célibataire, je constate que j'étais malheureuse en raison de ce qui me passait par l'esprit, et non à cause de la vie que je menais. Je m'imaginai habituellement qu'un anniversaire ou un dimanche agréable serait encore meilleur avec un copain, alors mon humeur plongeait. Il est facile d'oublier, quand nous parcourons une série de photos de couples attablés en tenues assorties, qu'Instagram n'est pas synonyme de vérité instantanée.

Au cas où vous craindriez que j'aie une sombre vision du mariage, j'avoue que je me sens privilégiée d'avoir rencontré mon conjoint. Mais le but n'était pas de me marier. Ce qui a vraiment aidé, c'est de m'être exercée à la pleine conscience. Plus je travaillais à vivre le moment présent sans désirer que les choses soient différentes, moins je m'inquiétais de mon avenir, moins je me critiquais, moins je revivais en pensée les rendez-vous désastreux, et plus j'étais à l'aise dans ma vie.

Bien sûr, quand j'ai rencontré Adam, il a été plus facile de vivre le moment présent. Je n'étais plus autant éprouvée par des situa-

tions comme celle d'espérer que quelqu'un qui me plaisait manifeste son intérêt à mon égard, ou être préoccupée par le fait d'avoir un enfant, alors que j'entendais mes amies discuter de la meilleure poussette, Bugaboo ou UPPAbaby. Et pourtant, même si je ne suis plus démoralisée par ce qui auparavant me perturbait, comme le mettent en lumière les études sur les prévisions affectives, il y a aussi des moments où mon humeur chute d'une manière que je n'aurais pas imaginée. Un vendredi soir récent, j'étais affalée sur mon canapé, en survêtement, en train de lire une histoire palpitante dans le *New Yorker*, tout en sirotant un thé glacé à la menthe. Mais Adam s'ennuyait. «Vendredi prochain, nous devrions inviter mes amis», a-t-il dit. Tout à coup, j'étais stressée à l'idée d'avoir à préparer une réception que je ne désirais pas. Je me suis également vue m'inquiéter en me disant : «Je ne suis pas de bonne compagnie.»

En ce qui concerne la maternité, même si je rêvais de tenir bêatement un chérubin dans mes bras, je n'avais jamais pensé à la façon dont je pourrais me sentir en rentrant à la maison après une journée de travail, à vingt et une heures, six semaines après avoir accouché, pour essayer vainement de reconforter un nourrisson souffrant de coliques et qui pleurait pendant des heures dans notre appartement d'une seule pièce. Alors que je tentais d'analyser si ma détresse provenait du manque de sommeil ou d'une dépression post-partum, je pensai à quel point j'avais été médiocre dans la prévision de mes sentiments (et j'essayai aussi de me rappeler que les émotions passent, comme vous pourrez le lire au chapitre 9).

Que j'aie été célibataire ou en couple, en période de stress, c'est la pleine conscience qui m'a offert une façon de m'engager de nouveau dans la vie, et d'éviter la souffrance d'imaginer que mes pensées et mes sentiments négatifs dureraient indéfiniment. La pleine conscience consiste à participer pleinement aux activités, plutôt que de laisser les souffrances passées et les inquiétudes futures contaminer notre présent. Vivre le moment présent, c'est le contraire d'attendre l'amour, et d'après la recherche, plus on vit le moment présent, plus l'expérience est satisfaisante. À l'appui de

Table des matières

Introduction	
La solitude, le déséquilibre qu'elle peut engendrer et ma propre histoire	9
PREMIÈRE PARTIE	
La formule du chagrin	29
Chapitre 1	
Le bonheur et le « tapis roulant du mari »	31
Les études sur le bonheur et les histoires d'amour	35
La magie de l'état d'esprit	43
Un état d'esprit plus conscient	44
Le mariage ne garantit pas le bonheur	46
Chapitre 2	
Ruminer vous gâchera la vie, si ce n'est déjà fait	49
La rumination cause en fait des problèmes psychologiques	52
Réseautage social ↔ rumination	54
S'épancher n'aide pas nécessairement	56
Les obsessions prennent le dessus sur la volonté	58
La rumination n'est ni romantique ni séduisante.	59
Idéaliser n'est pas aussi plaisant qu'on le croirait	61
La solution en pleine conscience	63
En finir avec la rumination	64
Chapitre 3	
Regretter une vedette du rock	67
Manœuvres psychologiques et peines de cœur.	70
Le risque de « l'âme sœur »	73
Aller de l'avant en remplaçant la rumination par l'autocompassion ..	74
Quand les regrets changent la vie.	77
Vous craignez le regret ? Optez pour le courage	79

Chapitre 4

Se caser, réprimer ses émotions et autres

manœuvres d'évitement.	83
Un gros problème que vous n'avez peut-être pas conscience d'éprouver	85
Un choix judicieux.	89
Procrastiner = éviter.	91
Choisir ses priorités n'est pas se caser	94
L'honnêteté: ça vaut mieux!	97
«Plaisir» n'est pas synonyme de «bonheur»	99

DEUXIÈME PARTIE

La solution équilibrée.	105
---------------------------------	-----

Chapitre 5

Que désirez-vous? Quoi que ce soit, Cupidon

n'a pas à être d'accord	107
Une meilleure façon de mesurer sa valeur	108
Avoir son mot à dire dans sa vie est libérateur	115
À vos marques, prêt(e), agissez!.	117
Ne laissez pas votre esprit vous retenir	119
Chercher l'amour ≠ agir avec amour	121
Balayer vers la droite en cas de valeurs partagées.	122
Trouver la paix dans une section de diagramme.	127

Chapitre 6

Le bonheur, dès maintenant.

Élargir ses horizons	135
Planifier des activités pour éprouver du plaisir et un sentiment de maîtrise	137
Prendre rendez-vous avec soi-même	139
Pourquoi l'exercice figure-t-il sur la liste?	143
Avoir son mot à dire sur son avenir	144
Parlons de bébés (mais seulement si vous en voulez un)...	145
Pratiquer l'acceptation	157

Chapitre 7

Donner plus pour ressentir plus

Pourquoi avons-nous besoin d'en faire autant?	163
Le fonctionnement de l'autocompassion.	164
Guide cynique de l'autocompassion.	166
En fournissant son apport, on gagne sur tous les tableaux	172
Penser aux détails.	175
Oubliez le discours «ça pourrait être pire»	177

Chapitre 8	
Désintoxiquez votre esprit	181
Voir son esprit	183
Une dose de pleine conscience	184
Utile ou non	188
Vérifier l'exactitude de ses pensées	189
L'esprit repose sur la légèreté	193
Faire fi des pensées qui ne sont pas utiles	197
Chapitre 9	
Surveillez vos humeurs	203
Ce qu'on croit au sujet des émotions influence la façon dont on les affronte.	206
Démêler ses émotions pour changer la façon dont on se sent.	209
Trois autres minutes de pleine conscience	220
La gestion de ses émotions quand on est célibataire et qu'on ne veut pas l'être.	221
Se préparer à la régulation des émotions	222
Chapitre 10	
Dites adieu au sentiment de solitude.	225
Comment se sentir seul	229
Se faire des amis et les garder	230
Penser d'une façon moins solitaire	234
Quand on est occupé ou « pas d'humeur »	238
Mauvaise compagnie	241
Se sentir moins isolé lorsqu'on est seul	242
Surmonter la paralysie par l'analyse.	243
Les pensées ne coûtent pas cher	247
Conclusion	
Célibataire, en toute sérénité.	249
Références.	253
Remerciements.	271