



© istock.de / iastockphoto

Mettre la chance de son côté, comment forcer le hasard

Cinq mots suffisent à résumer l'idée principale du dernier ouvrage de Christian Bourit, *La Vibration du bonheur* : le semblable attire le semblable. Mais si la formule est simple, son application demande une remise en cause de son mode de fonctionnement et souvent un changement radical de ses réflexes intellectuels et psychologiques. Explications.

Par Rémy Pascal

« **N**ous sommes tous des êtres vibratoires, explique le Dr Christian Bourit, chirurgien-dentiste et également coach en développement personnel, dès que nous émettons une nouvelle fréquence, nous influençons les événements qui, de façon systématique, s'accordent à cette vibration comme à un diapason. » Ainsi, s'autoriser au bonheur, c'est accepter de changer de fréquence en modifiant sa façon de penser, d'agir et d'aimer au quotidien. Avec les cinq règles de vie fondamentales qu'il propose (voir encadré en page suivante), l'auteur va au-delà de la célèbre loi d'attraction. La loi d'attraction ? Elle est, selon lui, « une des lois universelles intangibles de la vie. Qu'un grand nombre d'êtres humains l'ignorent, ou même que certains la réfutent, ne change absolument rien au fait qu'elle existe : nous attirons dans notre vie, et ce, de manière infaillible, les choses auxquelles nous accordons notre attention. » Et si tout vibre dans la

création, y compris nos pensées, il est donc primordial de commencer par s'assurer que notre esprit est toujours orienté vers ce que nous voulons et non le contraire. « Chaque fois que surgit une pensée négative et stressante, il faut changer notre alignement vibratoire en donnant notre attention à ce qui nous apporte de la joie pour vibrer à la fréquence du bonheur » assure le praticien.

Ne pas être prisonnier de vibrations négatives

L'exercice du métier de chirurgien-dentiste doit faire face à des difficultés, notamment d'ordre psychologique. Stress, sentiment de solitude ou perte de confiance nourrissent parfois des états émotionnels qui affectent et fragilisent le praticien. D'où l'importance pour Christian Bourit, de savoir concilier exercice professionnel et réalisation de soi. « Il faut ramener les patients au centre de notre activité et éviter

de tomber dans des pièges qui consistent à porter une attention trop forte au chiffre d'affaires ou à des choix purement stratégiques concernant le développement du cabinet. Si nous sommes prisonniers de vibrations négatives, il ne sert à rien d'attendre qu'épanouissement et prospérité arrivent. Il est d'ailleurs parfois plus productif de lever le pied pour se recentrer émotionnellement que de travailler 15 heures par jour ! »

Les règles de vie fondamentales du bonheur appliquées au cabinet dentaire

Actuellement en préparation d'un séminaire sur le bonheur à l'attention des chirurgiens-dentistes, Christian Bourit décline ses règles fondamentales sur la vibration du bonheur au prisme de la réalité des cabinets dentaires.

Changer pour que notre vibration change

Il est communément admis qu'une personne change lorsque son environnement change. Il s'agit là d'une simple constatation de la transformation de chacun au fil des années et des circonstances. Or, pour Christian Bourit, le plus important est d'apprendre à s'ouvrir à la perspective inverse : les choses changent, quand c'est nous qui changeons. « Commencez premièrement par changer votre posture. Avoir les épaules voûtées, la tête basse exprime la fatigue et la nourrit. Il faut se redresser, s'étirer. Le corps porte l'esprit. Ensuite, il est totalement stérile de perdre son temps à se plaindre des contraintes de la profession ou de la nomenclature qui ne nous satisfait pas. C'est une perte de temps puisque l'on ne pourra pas changer ces données. Au contraire, enclenchons un nouveau processus mental en portant de l'attention à nos satisfactions et au fait que nous créons de belles relations avec les patients. » Autre axe fondamental pour l'auteur : reprendre en main sa capacité à décider des orientations qui concernent son parcours, ne pas subir.

Aller plus loin



Trop nombreux sont ceux qui fuient l'idée de bonheur, croyant – souvent par manque d'estime de soi – ne pas mériter le meilleur de la vie, explique l'auteur. Le malheur devient alors une règle habituelle de comportement. Or, dans le domaine du bien-être physique ou psychologique, l'instauration de pratiques souvent simples peut amener des évolutions spectaculaires. Christian Bourit propose ainsi d'acquiescer une vision claire de nos aspirations profondes et de détruire les jugements limitatifs ou erronés que nous portons sur nous-mêmes et le monde. Il s'agit de cesser de saboter sa capacité naturelle à être heureux en abandonnant les scénarios de vie pénibles et répétitifs. Les principes et pratiques de transformation intérieure présentés dans le livre sont accessibles à tous et abondamment illustrés d'exemples.

Christian Bourit,
Je m'autorise au bonheur !
Collection :
Poches Jouvence,
2006 – 192 pages

S'autoriser au bonheur

La contradiction est répandue dans notre société. La majorité des individus rêvent d'une vie conforme à leurs désirs sans pour autant prendre la décision élémentaire de s'accorder le droit de mener cette vie. Pour le coach, tout se passe comme s'il existait une véritable attirance pour la souffrance. Certaines personnes donnent, selon lui, la réelle impression de rechercher les situations difficiles. Or, pour Christian Bourit, « la décision la plus heureuse que l'on puisse prendre dans la vie est certainement de se donner le droit au bonheur. » Le métier de chirurgien-dentiste est traversé par « un sentiment de culpabilité en raison d'une image négative de notre activité véhiculée dans la société. Il faut absolument prendre conscience que la réalité n'est pas reflétée. Le praticien doit aujourd'hui savoir qu'il est aimé par sa patientèle et qu'elle lui fait confiance. » S'autoriser au bonheur passe inévitablement par l'aménagement d'un emploi du temps qui permet de conserver un équilibre « entre ses activités professionnelles mais aussi toutes celles qui nourrissent une joie de vivre et un bien-être durable. Cette attitude profite également à l'entreprise car lorsqu'un praticien est stressé, il transmet cette émotion négative au patient. »

Oser l'amour

Trop souvent la vie est présentée comme une lutte, un rapport de force perpétuel. L'auteur propose une nouvelle manière de penser et d'agir. « Nous savons que la nature des choses qui nous entourent est vibratoire, que nos pensées sont magnétiques et qu'aucune vibration n'a plus de pouvoir que celle de l'amour. Nous devons avoir conscience qu'il est dans notre intérêt de faire émerger cette énergie dans notre réalité au quotidien. Il ne faut pas oublier que c'est la clé d'un exercice heureux. » Autre grand précepte énoncé : pour recevoir, il faut donner. Ainsi dans son quotidien, le chirurgien-dentiste doit faire preuve de bienveillance et cultiver son amour pour son métier, ses collaborateurs et ses patients. →

L'auteur :



■ Christian Bourit, 61 ans, est chirurgien-dentiste depuis 1976. Il a eu le privilège d'évoluer avec les grands leaders internationaux de la psychologie dynamique (Anthony Robbins, John Gray, Lise Bourbeau). De ses rencontres fortes

et de ses recherches propres est né un enseignement marqué par le désir de simplifier et de rendre accessibles à tous les grandes lois du développement personnel. Lors de ses conférences et formations, son message intègre l'association de

la psychologie dynamique et des grandes lois de la croissance personnelle. Les principes proposés donnent à chacun la possibilité d'une transformation radicale tant au niveau personnel que professionnel.

→ Christian Bourit l'assure, avec la vibration du bonheur et cette idée que le semblable attire le semblable, « même les patients les plus désagréables le seront moins ».

Accepter pour mieux dépasser

L'idée est simple : il ne faut pas perdre son temps et son énergie à se battre contre ce que l'on ne peut pas changer soi-même. Premièrement car « le fait de maudire une difficulté nous lie un peu plus à elle ». Deuxièmement car « nous pouvons dépasser seulement ce que nous acceptons ». Pour avancer, il faut donc accepter, car le simple fait de résister constitue en lui-même une cause de souffrance mais il augmente aussi la difficulté vécue en maintenant la personne dans une très basse vibration. Un état d'esprit qui permet de se concentrer sur ce qui relève véritablement de ses agissements, « car encore une fois si l'offre de soins de qualité, l'accueil des patients par un personnel agréable,

la décoration du cabinet et ses orientations dépendent de nous, ce n'est pas le cas pour l'environnement juridique ou les contraintes administratives ».

Viser le meilleur

C'est une des règles essentielles de l'auteur. Ce dernier part du constat que « des millions d'hommes et de femmes veulent la joie, l'amour, l'abondance et pourtant ne rencontrent que l'inverse au quotidien parce qu'ils ne sont pas sur la bonne fréquence, se laissent diriger par leurs émotions négatives et restent concentrés sur leurs manques ». D'où l'impératif pour un praticien de viser le meilleur et de n'émettre des projections mentales que positives. Il est ainsi important de s'immerger dans une atmosphère mentale qui visualise un cabinet idéal, un perfectionnement continu en termes de qualité de soins ou une multiplication de ses interventions parfaitement réussies. ■

Pour connaître l'actualité de Christian Bourit, ses conférences ou commander ses ouvrages, rendez-vous sur son site internet, www.christian-bourit.com

Chance : vous avez déjà les bonnes cartes en main

Comment la chance vient aux chanceux ? Richard Wiseman, professeur de psychologie a cherché à élucider ce mystère. Après quelques années d'études et d'observations, il présente dans son ouvrage, Comment mettre la chance de votre côté ! les caractéristiques les plus significatives des chanceux ainsi que les quatre attitudes clés pour le devenir. Le premier chapitre de ce livre propose un portrait-type du véritable chanceux, en amour, au travail ou au jeu, qui bénéficie constamment de hasards heureux et rencontre des gens qui auront un impact positif dans sa vie. Ce chanceux prend souvent les bonnes décisions et ses rêves se concrétisent mystérieusement. Il a également la capacité de transformer sa malchance en bonne fortune.



Pour Richard Wiseman, contrairement à ce que l'on pourrait penser, la chance n'est pas un don qui tombe du ciel. Il s'agit en réalité d'un capital qui se travaille et s'améliore, comme la mémoire ou l'intelligence. En d'autres termes, la chance est un savoir-être dont chacun peut devenir expert, quels que soient son but et son projet professionnel ou personnel.

Si la chance n'est pas innée, comment faire pour la contrôler et la provoquer ? Le professeur de psychologie a identifié quatre grands principes clés à mettre en pratique afin de devenir un chanceux :

- 1 - Faire feu de tout bois, tirer le maximum des occasions fortuites,
- 2 - Reconnaître la chance quand elle montre sa patte, apprendre à faire confiance à ses intuitions personnelles,
- 3 - Savoir que nous avons tous un capital chance et s'attendre à pouvoir faire fructifier le sien
- 4 - Rebondir dès que la situation est défavorable : « faire contre mauvaise fortune bonne chance »

Bien évidemment, l'auteur ne se limite pas à lister ces attitudes. Dans son ouvrage, il propose également des exercices pratiques à appliquer pour mener une vie plus chanceuse. ■

Proverbe Yiddish

Si un malchanceux vend des parapluies, la pluie s'arrêtera ; s'il vend des bougies, le soleil ne se couchera plus ; s'il vend des cercueils, les hommes s'arrêteront de mourir.

L'auteur :



■ Richard Wiseman est professeur de psychologie à l'université du Herfordshire, spécialiste de renommée mondiale, auteur, entre autres, de *Petit traité de bizarrologie*, Dunod, 2009 et *Petites expériences extra-sensorielles* Dunod, 2012. Il s'est un jour trouvé face à des personnes qui assuraient être chanceuses puis s'est intéressé à celles poursuivies par la malchance. Son livre, unique en son genre, est le résultat de plus de huit années de recherches conduites avec son équipe.



Richard Wiseman, Comment mettre la chance de votre côté !, Collection : Epanouissement, InterEditions, 2012 – 264 pages