



C'EST SÛR, JE VAIS TROUVER L'AMOUR! COMMENT LA PENSÉE POSITIVE VA VOUS Y AIDER

SELON SES DÉFENSEURS, LA PENSÉE POSITIVE PEUT CHANGER VOTRE VIE. ET NOTAMMENT VOUS AIDER À RENCONTRER UN PARTENAIRE AMOUREUX. COMMENT ÇA MARCHE ? QUELLES SONT LES ÉTAPES ET LES TECHNIQUES À SUIVRE ? SUIVEZ LE GUIDE.

Par Mélanie Courtois

« **J**e ne trouverai jamais personne, de toute façon, qui pourrait vouloir de moi ? Je ne suis pas assez belle/intéressante/sympa... » Pas besoin d'avoir fait Bac +8 en psycho pour comprendre que ce genre d'attitude n'aide pas à rencontrer l'homme de sa vie. Et vous imaginez bien que l'inverse est préférable. Mais pourquoi ? Nos pensées peuvent-elles vraiment influencer

notre vie ? Pouvons-nous l'expliquer scientifiquement ? Oui, répond Yves-Alexandre Thalmann, psychologue et auteur de la *Pensée positive 2.0* (voir encadré). Mais avant de comprendre comment trouver l'amour grâce à cette technique, voyons de quoi il s'agit. « Il ne faut pas confondre la pensée optimiste et la pensée positive, mobilisatrice de vos sources d'énergie, prévient d'emblée Yves-Alexandre Thalmann.

La première permet de voir le bon côté d'un événement : en gros vous voyez le verre à moitié plein. La deuxième, qui repose notamment sur des techniques d'autosuggestion, a pour but d'obtenir quelque chose. Je vais penser positivement en vue d'avoir une vie plus agréable, de réaliser mes rêves... » Plusieurs courants existent, les plus connus étant la méthode Coué et la Loi de l'attraction. Cette dernière est expli-

quée notamment dans le livre et le film *Le Secret*. Il s'agit de demander ce dont nous avons envie à l'Univers (richesse, bonne santé, amour...) et ce dernier nous l'enverra. Ce serait donc le secret des personnes qui ont de la chance ! Grâce à leurs pensées positives, elles attirent à elles le positif. « Mais là, on entre dans le monde de l'ésotérisme, de la magie, souligne Yves-Alexandre Thalmann. Nos pensées auraient le pouvoir de concrétiser nos rêves. Selon ces courants, les défenseurs de cette loi s'appuient sur l'Univers, concept pour le moins abstrait, ou sur des principes pseudo-scientifiques complexes – car plus c'est compliqué, moins le public peut contester – comme la physique quantique, pour expliquer les résultats. Mais pour certaines personnes, difficile de croire que nos pensées auraient le pouvoir magique d'attirer tout ce que nous voulons. Dans ce que j'appelle la pensée positive 2.0 ou la nouvelle pensée positive, je me réfère à des études universitaires sérieuses pour éclaircir le mystère. » Et selon ce psychologue, il ne suffirait pas de penser positivement pour améliorer sa vie. Rester dans son canapé à rêver à l'homme idéal, à un nouveau travail ou à un compte en banque rempli ne donnera pas de résultat probant. « Et la pensée positive ne permet pas l'impossible, insiste Yves-Alexandre Thalmann. Gagner de l'argent, trouver un partenaire amoureux ou un nouveau job, c'est dans l'ordre du possible. Tout comme guérir d'une maladie. On ne comprend pas toujours comment ça marche mais les rémissions spontanées existent. Grâce à la pensée positive, certaines personnes arrivent à ce genre de résultat mais on se rend compte qu'il s'agit souvent de cancer ou de maladies où le système immunitaire est impliqué. Si votre pancréas est détruit, comme dans le diabète, vous ne pourrez pas le reconstruire, comme votre main, si elle a été amputée, ne repoussera pas grâce à la force de vos pensées. Vous pouvez donc augmenter la probabilité

de voir se réaliser ce qui est possible. » Côté amour, c'est la bonne nouvelle : le trouver est loin d'être un rêve irréalisable. La pensée positive devient un outil précieux pour nous aider, à condition de l'appliquer pas à pas. Cette approche ou philosophie de vie repose en effet sur trois axes.

Étape 1 : ÊTRE PLUS ATTENTIVE

« Les émotions négatives ont beaucoup été étudiées en psychologie mais les positives plus rarement, confie Yves-Alexandre Thalmann. Barbara Fredrickson y a consacré une grande partie de sa carrière. Et elle a fait une découverte intéressante : lorsque nous sommes sous l'emprise d'une émotion positive – joie, fierté, sérénité, enthousiasme, sympathie... – notre champ d'attention s'ouvre. Nous percevons plus de choses ». Cette chercheuse a fait des expériences

assez simples, avec deux groupes de personnes dont certains avaient regardé un film drôle et d'autres un reportage atroce sur la guerre. Elle leur demandait ensuite de fixer une croix sur un écran et elle envoyait des symboles ailleurs sur l'écran. Ceux qui avaient des émotions positives suite au film comique voyaient davantage les symboles. Dans une autre étude, des gens stressés et d'autres optimistes devaient se rendre à un rendez-vous. Un billet de banque avait été placé sur le chemin, sur le trottoir. Le premier groupe a remarqué beaucoup moins souvent le billet que le deuxième. D'autres expériences ont confirmé ce point très important : si nous sommes stressés, anxieux ou déprimés, nous sommes tellement focalisés sur nos problèmes que nous nous rendons compte de moins de choses. « Les personnes qui ressentent des émotions positives n'ont donc pas plus de chance, elles sont juste plus attentives à ce qui se passe, affirme Yves-Alexandre Thalmann. Et cela s'applique directement à la rencontre amoureuse. Imaginez que vous êtes dans la salle d'attente du den-





LES PENSÉES POSITIVES INFLUENCENT NOS COMPORTEMENTS, CE QUI NOUS PERMET D'AMÉLIORER NOTRE VIE.

tiste. Si vous êtes stressée par les soins qui vont suivre, focalisée sur la douleur, vous n'allez peut-être pas remarquer cet homme sympathique assis à côté de vous. Alors que si vous êtes détendue, vous allez sûrement vous rendre compte de sa présence, voire même lui parler.»

2^e étape: ÊTRE MOTIVÉ

Si vous engagez la conversation, il s'agit justement de la deuxième étape. «Remarquer n'est pas suffisant, il faut

également avoir la motivation pour agir, insiste le psychologue. Si vous voyez le billet de banque dans la rue mais que vous vous dites: "La personne qui l'a perdu doit être en train de courir pour venir le récupérer" ou "Quelqu'un va le ramasser avant moi", vous diminuez vos chances de bénéficier du billet. Et là encore, les pensées positives ont un grand rôle. Car elles influencent nos comportements. De nombreuses études ont prouvé que les stéréotypes que nous activons dans le mental d'une personne ont une influence sur son comportement. Je vais vous en citer

quelques-unes. Des chercheurs ont pris deux groupes de femmes blondes. À l'un d'eux, ils ont fait des blagues sur les blondes. Puis, ils ont fait passer à toutes un test d'intelligence. Le groupe sur qui ils avaient activé le stéréotype disant que les blondes ne sont pas très futées a moins bien réussi. Dans une autre expérience, les chercheurs ont lu à un groupe de personnes âgées des pseudo-articles scientifiques sur le déclin de la mémoire avec l'âge et à un autre groupe des pseudo-articles disant que si les gens restaient actifs, la mémoire se maintenait. Puis, ils leur ont fait passer des tests de mémoire et le deuxième groupe a mieux réussi. Dernier exemple: on prend des sujets, on leur donne des mots à remettre dans l'ordre pour faire des phrases cohérentes. Certaines sont sur la vieillesse, d'autres sur la jeunesse. Puis, on les remercie. La vraie expérience commence quand ils sortent de la pièce. On calcule combien de temps ils mettent pour aller de la porte à l'ascenseur. Ceux qui ont travaillé sur le thème de la vieillesse marchent moins vite! Ils ont ralenti la cadence. Il suffit donc d'activer une idée, un stéréotype dans le cerveau pour produire un comportement qui va dans le sens de ce stéréotype.» Heureusement, cela ne marche que dans un bref laps de temps. Les personnes ne marcheront pas moins vite toute leur vie. Et c'est pourquoi, dans la méthode Coué par exemple, il faut se répéter très souvent les formulations positives. «Les effets ne sont pas durables, il faut donc répéter, répéter, répéter, chaque jour, insiste Yves-Alexandre Thalmann. C'est ça le secret: si je pense positivement, ma pensée va influencer mon comportement qui, lui-même, va changer mon cadre de vie. Et c'est intéressant car je ne suis pas impuissant, victime ou malchanceux. Je peux améliorer ma vie». Et cette idée est motivante, elle nous donne l'énergie pour agir! Dans le cadre de la rencontre amoureuse, elle nous encourage à entrer en contact avec les gens. «Car c'est difficile par exemple d'aborder un ou une inconnu(e) dans la rue pour

lui proposer de boire un verre. Nous avons vraiment besoin d'être boostés.»

3^e étape: PASSER À L'ACTION

Les pensées positives permettent donc d'élargir notre attention, puis elles nous motivent à agir.

«Reste la troisième phase: la concrétisation. Lorsqu'on lit les témoignages de personnes parlant par exemple de la loi de l'attraction, elles disent: "Depuis que je pense positivement, ma vie est merveilleuse, je gagne des milliers d'euros, j'ai un succès fou..." mais ce que je vois, moi, ce sont des personnes qui écrivent des livres, donnent des conférences, etc. Elles travaillent! Elles ne restent pas chez elles à juste penser positivement et à attendre. Je ne vois pas alors comment leur vie aurait pu changer. Non, elles concrétisent leurs



Yves-Alexandre Thalmann, physicien de formation et psychologue, se penche sur la pensée positive. Mais loin d'invoquer l'univers ou d'autres explications ésotériques, il se base sur de nombreuses études scientifiques pour expliquer comment nos pensées influencent nos comportements, nous motivent ou nous démotivent, et finalement nous aident à changer de vie. Nous ne sommes plus victimes de la chance ou de la malchance. Nous pouvons grâce à nos pensées et notre attitude améliorer notre vie: trouver l'amour, réussir un projet, devenir riches, améliorer notre santé... Il propose donc un vrai programme, en plusieurs étapes. Oui, il faut se bouger. Mais la bonne nouvelle, c'est que c'est gratuit, facile à mettre en œuvre et efficace.

Pensée positive 2.0 - La loi de l'attraction enfin expliquée, Yves-Alexandre Thalmann, Editions La Source Vive (mars 2015), 220 p., 19,90 €.

Vous pouvez également découvrir la pensée positive 2.0 sur le site qu'Yves-Alexandre Thalmann a dédié à cette approche: www.penseepositive20.net

projets, elles se bougent. Pour reprendre mon exemple du billet de banque dans la rue, si je le vois, que je suis motivé à le ramasser mais que finalement je ne me baisse pas pour le prendre, il ne sera pas dans ma poche.» Dans cette étape, les pensées positives interviennent également car elles vont avoir un effet boule de neige sur nos comportements



et ceux des autres. «C'est ce qu'on appelle les prophéties auto-réalisatrices ou l'effet pygmalion, explique Yves-Alexandre Thalmann. Par exemple, si vous pensez que telle personne est sympathique, vous allez vous comporter de façon différente que si vous pensez qu'elle est antipathique et cela l'encourage à être plus sympathique avec vous. Des études ont confirmé cela: si vous êtes positif, si vous faites confiance, si vous considérez les autres comme honnêtes, fiables, sympas... vous les encouragez à se comporter de la sorte. Si vous arrivez face à un vendeur en vous disant que de toute façon, il n'aime pas son travail, qu'il ne va pas bien vous servir, etc., vous serez plus fermé, sur la défensive et cela n'encouragera pas le vendeur à vous répondre avec un sourire et vous vous direz: "Je le savais, les vendeurs de ce magasin ne sont pas sympas". C'est pour cela qu'on parle de prophétie auto-réalisatrice: l'idée que vous vous faites d'une personne tend à modifier votre comportement, ce qui modifie le comportement de l'autre et confirme votre impression ou idée initiale.» Ce phénomène s'applique bien sûr à la rencontre amoureuse. Si vous rencontrez cet homme mais êtes persuadée que de toute façon, les garçons ne veulent que des aventures sexuelles, que ce sont tous des salauds, qu'on ne peut pas leur faire confiance ou que

de toute façon, il ne vous aimera pas car vous n'êtes pas digne d'intérêt, il y a de grande chance qu'il le perçoive et ne souhaite pas vous revoir. En revanche, si vous êtes souriante, si vous pensez que cet homme est sûrement très intéressant et que vous allez passer une bonne soirée, même si cela ne débouche pas ensuite sur une histoire, vous augmentez la probabilité qu'il passe lui aussi un chouette moment et vous propose un autre rendez-vous. « Grâce à toutes ces connaissances sur le cerveau, nous pouvons vraiment comprendre comment les pensées positives peuvent changer notre vie, sans avoir recours à des explications liées à l'Univers ou à la magie », souligne Yves-Alexandre Thalmann.

Concrètement, je commence par quoi ?

Nous connaissons maintenant les trois éléments fondamentaux de la pensée positive : l'ouverture du champ de l'attention, la motivation à agir et le passage à l'acte. Et nous savons que rencontrer un partenaire est de l'ordre du probable donc que la pensée



pouvez offrir à l'autre. » Si vous ne connaissez pas vos points forts, prenez le temps d'y réfléchir. Car pour que cela ait un impact, il faut vraiment y croire. Il ne sert à rien par exemple de

IL EST IMPORTANT DE FOCALISER VOTRE ATTENTION SUR VOS QUALITÉS PLUTÔT QUE VOS DÉFAUTS.

positive a une action sur cet objectif. « Il faut déjà commencer par modifier votre discours intérieur, suggère Yves-Alexandre Thalmann. Ne surtout pas vous dire que vous ne trouverez personne, que vous n'êtes pas assez belle, attirante, que vous êtes trop vieille ou trop grosse pour être en couple ». Même si vous n'avez pas un physique a priori attractif, cela ne veut pas dire que vous ne trouverez personne. Peut-être ne sortirez-vous pas avec Mister Univers mais de toute façon, ce n'est peut-être pas lui qui vous rendra heureuse. « Il est important de focaliser votre attention sur vos qualités plutôt que vos défauts, sur ce que vous

coller des post-it partout chez vous pour vous mettre dans la tête que vous êtes belle si vous pensez avoir un physique banal. « Une étude a montré que ce genre de technique démoralisait, explique Yves-Alexandre Thalmann. Imaginez que vous cuisinez votre plat préféré mais vous le ratez. Si vos amis vous félicitent toute la soirée, cela vous rappelle à quel point vous n'êtes pas douée car vous avez raté le plat. Alors que si vous le réussissez parfaitement et qu'ils vous font des compliments, cela vous fait plaisir. Vous aurez beau mettre des post-it, si vous n'y croyez pas, cela va vous miner le moral car cela vous rappelle que vous n'êtes pas celle que vous aimeriez être. Par contre, si vous vous focalisez sur des qualités que vous êtes sûre d'avoir et que vous vous le répétez chaque jour, cela vous fera du bien. » Et si vous êtes détendue, sereine, convaincue que vous allez trouver un partenaire, vous ouvrez donc votre champ de l'attention. Car souvenez-vous : les personnes stressées ou anxieuses voient moins de choses que les personnes positives ! Un vrai cercle vicieux ou vertueux...

Ouverte à la RENCONTRE

Mais se répéter qu'on va trouver l'homme de sa vie, s'imaginer en train de l'embrasser, de se balader main dans la main ne suffit pas. Encore une fois, si vous restez sur votre canapé, il y a peu de chance qu'il sonne à votre



porte (sauf si c'est le facteur ou le plombier). Il faut donc passer à l'action. « Je conseille alors d'activer son réseau personnel, propose Yves-Alexandre Thalmann. Vous êtes à une poignée de main d'un homme avec qui vous pouvez faire un joli couple. Et pour cela, il faut vous appuyer sur les liens faibles. Le sociologue Mark Granovetter appelle les liens forts nos amis, nos proches, notre premier cercle. Le deuxième cercle, les liens faibles, ce sont les gens qui gravitent autour de nous : ce collègue de travail que je croise mais à qui je parle peu, la postière qui m'apporte mon courrier, ma coiffeuse... Vos amis savent très bien que vous cherchez un partenaire amoureux mais ils ont souvent le même cercle relationnel que vous et vous avez vite fait le tour. Par contre, vous pouvez également en parler aux liens faibles. Par exemple, vous vous retrouvez avec ce collègue à la cafétéria, vous discutez et dans la conversation, vous lui dites que vous êtes célibataire et que vous aimeriez être en couple. Il vous dira peut-être : "J'organise une fête le week-end prochain, il y aura plein de gens, viens, tu vas peut-être rencontrer quelqu'un". Vous avez 10 amis intimes qui ont 10 amis intimes, ça fait 100 personnes et vous avez vite épuisé les possibilités.

Mais si vous activez les 100 liens faibles de votre deuxième cercle qui ont aussi 100 liens faibles, vous êtes à une poignée de main de 10 000 nouvelles personnes ! Alors je vous conseille de dire oui à toutes les invitations qu'on vous fera dans les prochaines semaines, et surtout celles qui vous mettent dans l'inconfort mais qui vous permettent de rencontrer de nouvelles personnes. » Et comme la pensée positive vous permettra d'avoir un champ d'attention élargi, vous remarquerez sûrement des hommes sympathiques que vous n'auriez pas vus avant. De la même façon, si vous allez à un concert ou un spectacle, vous avez le choix entre vous plonger dans votre smartphone ou vos pensées négatives

en attendant le début du show, ou parler aux personnes assises à côté de vous. Peut-être que cet homme ne sera pas votre futur partenaire, mais peut-être que vous vous reverrez, qu'il vous présentera des amis à lui... et puis si ce n'est pas le cas, peut-être aurez-vous juste passé un bon moment. Qui aussi vous confortera dans l'idée que les gens sont sympathiques, que si vous osez adresser la parole à des inconnus, c'est enrichissant, que vous ne vous faites pas jeter, que vous êtes une fille sympa et intéressante... « Ce n'est pas une question de chance, ou du moins pas de la façon dont nous définissons souvent la chance, précise Yves-Alexandre Thalmann. La chance, c'est une attitude, c'est savoir saisir les opportunités qui s'offrent et notamment celles de rencontrer de nouvelles personnes. Une étude a montré cela : on demande à des

LA CHANCE, C'EST UNE ATTITUDE, C'EST SAVOIR SAISIR LES OPPORTUNITÉS QUI S'OFFRENT ET NOTAMMENT CELLES DE RENCONTRER DE NOUVELLES PERSONNES.

personnes de se rendre à un rendez-vous dans un café et on s'est assuré qu'il n'y avait aucune table de libre. Les sujets "positifs" s'asseyaient rapidement et après quelques secondes, engageaient la conversation avec leur voisin de table. Les "négatifs" hésitaient, finissaient par s'asseoir puis se plongeaient dans un journal. Puis, ensuite on leur demandait ce qui s'était passé dans la journée. Les deuxièmes répondaient: "Rien de spécial", les autres disaient par exemple "J'ai fait la connaissance de quelqu'un de super, c'est un conseiller financier, il m'a donné plein de conseils, je vais faire ci ou ça, c'était vraiment une belle journée". Ils n'ont pas plus de chance, ils ont juste une attitude différente. Les partenaires ne se rencontrent pas seulement en boîte de nuit ou en soirée, mais aussi au supermarché, dans une salle d'attente... » Mais encore faut-il entrer en contact avec ces partenaires potentiels.

Visualiser aussi LES DIFFICULTÉS

Oser aborder n'est pas si facile. Il faut avoir du courage! « Pour cela, vous pouvez utiliser la Rolls-Royce de la pensée positive. Pendant 20 ans, Gabriele Oettingen a mené sur des dizaines de milliers de sujets des recherches pour mettre au point cet outil, appelé WOOP en anglais. Je l'ai intitulé DROP en français car ce sont les premières lettres des 4 phases, explique Yves-Alexandre Thalmann. Il s'agit d'une technique de visualisation. La visualisation est un outil très classique en pensée positive. On vous dit: visualisez avec un maximum de détails et d'émotions la scène que vous aimeriez vivre, le résultat que vous aimeriez obtenir. Par exemple, dans le cadre de la rencontre amoureuse, si vous êtes célibataire, tous les soirs, mettez-vous dans un état de relaxation et imaginez-vous avec un homme qui vous susurre des mots d'amour, avec qui vous allez au restaurant, au cinéma, en voyage, vous vous voyez le présenter à vos parents... Ça, c'est la visualisation créatrice classique. Le malheur, c'est



que ce n'est pas très efficace. Bien sûr, ça crée des émotions agréables, vous vous sentez mieux quand vous imaginez ces scènes, mais ça démotive. » Gabriele Oettingen l'a prouvé notamment avec les personnes qui veulent perdre du poids: elles s'imaginent en train de courir, de monter sur la balance et voir le nombre qu'elles veulent, d'enfiler des habits à la taille souhaitée... « Mais ça leurre le cerveau, il se dit que c'est déjà fait et qu'il n'a pas besoin de faire d'effort pour y arriver et donc ces femmes ne sont pas motivées à mettre leurs baskets pour aller courir et elles ne perdent pas de poids », explique Yves-Alexandre Thalmann. Gabriele Oettingen a fait la même constatation avec la rencontre

amoureuse, elle a travaillé avec deux groupes d'étudiants célibataires désireux d'être en couple et a demandé à un groupe de faire chaque jour des visualisations créatrices classiques. Au bout de 6 mois, elle a constaté qu'il restait plus de célibataires dans ce groupe que dans l'autre. Cette technique démotive. « C'est là qu'apparaît donc le DROP, une technique de visualisation plus complète, poursuit le psychologue. Le D est pour désir. La première phase consiste à identifier le désir qu'on aimerait atteindre, par exemple rencontrer un partenaire. R correspond au résultat escompté. Là, on imagine les scènes positives, comme dans la visualisation classique: on rêve donc qu'on est avec notre amoureux, qu'on sort, qu'on voyage... Cela fait du bien, entraîne un shoot positif mais notre motivation est à zéro car mentalement, nous avons déjà atteint notre objectif.

Il faut donc y ajouter les deux dernières phases. Le O est pour obstacle. Il s'agit de visualiser l'obstacle qui pourrait se dresser sur notre route. Par exemple, un homme timide peut s'imaginer dans une réception. Une fille lui plaît mais il n'ose pas l'aborder car il a peur de rougir, de bégayer. Alors il se sert un verre pour se donner du courage, puis un deuxième, puis un troisième et finalement un autre garçon discute avec la fille et lui est tellement saoul qu'il ne peut plus y aller. Il faut visualiser cette scène. Et ensuite passer au P, c'est-à-dire au plan d'action. Et se dire: la prochaine fois que je suis dans une réception et que je croise une personne charmante, je lui adresse la parole sans tarder. J'utilise donc le boost de l'émotion positive pour le diriger vers l'obstacle à surmonter. ». Autre exemple pour bien comprendre: si je veux perdre du poids mais que le soir, je ne suis pas

motivée pour courir et que je m'affale dans le fauteuil pour regarder la télé en mangeant des chips, je n'aurai pas de résultat. Si je connais l'obstacle, avant même de franchir la porte et de voir ce fauteuil qui me tend les bras, je peux enfile mes baskets. « Je crée donc un conditionnement mental qui fait que chaque fois que l'obstacle est évoqué ou

GRÂCE À UNE TECHNIQUE DE VISUALISATION, VOUS POUVEZ TROUVER LA MOTIVATION POUR AGIR ET SURMONTER LES OBSTACLES.

apparaît dans la réalité, j'ai une solution comportementale pour le contrer. Comme mon désir me tire vers l'avant et que je sais ce que j'aimerais obtenir, et que je connais les difficultés qui peuvent se dresser sur mon chemin, j'ai la motivation et l'énergie pour les vaincre », explique Yves-Alexandre Thalmann. Dans la pensée positive classique ou la loi de l'attraction, il est spécifié qu'il ne faut surtout pas penser aux choses négatives, il faut même les fuir comme la peste. Car en pensant à l'obstacle, nous allons l'attirer. « Je ne suis pas d'accord et les études de Gabriele Oettingen ont prouvé qu'en effet, il était plus efficace de connaître les obstacles pour savoir quoi faire et comment les surmonter. La méthode DROP peut paraître simpliste mais elle a l'avantage d'avoir été testée sur des milliers d'individus et il a été prouvé qu'elle augmentait la probabilité que les gens atteignent leurs objectifs ». Vous devez donc déterminer quel(s) obstacle(s) vous empêche(nt) de rencontrer un partenaire amoureux. Et alors, vous pouvez agir pour contrer cela. Cela peut être la timidité (vous vous forcerez à aborder), la croyance que vous n'avez rien d'intéressant à dire (prévoyez avant le rendez-vous trois sujets dont vous pourrez parler), la peur de perdre votre liberté (quand vous serez en couple, vous vous obligerez à continuer à fréquenter vos amis et à

vous adonner à vos passions), le fait que vous ne rencontrez pas beaucoup de nouvelles personnes (acceptez toutes les invitations, multipliez les sorties, inscrivez-vous sur un site...). « Si vous ne trouvez pas d'obstacles dépendants de vous, c'est peut-être que votre désir n'est pas aussi fort que vous le croyez, suggère le psychologue. Par exemple, vous avez peut-être peur inconsciemment de vous engager. Mais alors pourquoi désirez-vous tant rencontrer un partenaire? Peut-être finalement que vous préférez avoir des relations ponctuelles et que cela vous convient très bien. » La nouvelle pensée positive agit donc sur plusieurs plans: elle augmente notre champ de perception, elle nous motive à agir, elle nous met dans une attitude positive, qui a une répercussion aussi sur le comportement des autres, elle augmente notre persévérance... Contrairement à la loi de l'attraction, basée sur un fonctionnement magique ou mystique, elle met le pouvoir d'obtenir une vie meilleure entre nos mains, à condition de se bouger. « Nous ne pouvons pas changer la vie des autres ou agir à distance, enfin j'en doute fortement. Mais la pensée a un pouvoir extraordinairement puissant sur nos propres comportements », conclut Yves-Alexandre Thalmann. L'amour n'est donc pas loin, il suffit d'y croire et de le saisir lorsqu'il se présente à nous. ●