



actu psy

J'AI ENVIE... d'être plus optimiste

Comment voir la vie en rose en période de crise et quand ce n'est pas dans sa nature ? En redécouvrant ses talents (si, si, on en a forcément), on peut toutes ensoleiller notre quotidien.

SOASICK DELANOË

L'enthousiasme, ça peut se cultiver...

Pour Émilie Devienne*, coach en développement personnel, il faut d'abord admettre qu'on a tendance à ne voir que le mauvais côté des choses. On peut ensuite se demander ce que ça nous apporte. À part des soucis supplémentaires, de l'amertume, on n'a rien à gagner à faire preuve de pessimisme. Il ne s'agit pas d'être dans le déni de nos problèmes, mais plutôt d'accepter nos émotions pour mieux nous ressaisir et... rebondir en adoptant une attitude plus optimiste, plus constructive.

L. MATZENJUMP

Si on arrête un peu de râler

On bannit les tournures de phrases négatives, qu'on a trop souvent l'habitude de prononcer au quotidien. On troque les « Je n'y arriverai jamais... » contre des « Je vais essayer... ».

« Le pessimisme est d'humeur, l'optimisme est de volonté. » (ALAIN)

En raisonnant de manière positive, on conditionne peu à peu son cerveau à voir le bon côté des choses. Après un peu d'entraînement, les sourires remplaceront bientôt les jérémiades.

Si on se fait des fleurs

Pour avoir une image positive de soi, on dresse une liste de ses qualités. Émilie Devienne suggère de la garder et de la relire, dans les moments de doute. À éviter : culpabiliser à tout va et se comparer aux autres (sauf pour s'inspirer des personnes positives). Autres moyens de voir le verre à moitié plein : se concentrer sur ce qu'on a (plutôt que sur ce qui nous manque) et prendre du recul par rapport à la notion de bonheur que la société impose. Ce qui est important, c'est notre manière à nous de vivre les événements, précise notre spécialiste.

Et qu'on jouit des petits bonheurs

À trop courir, on en oublie tous les moments de joie qui s'offrent à nous au quotidien. Le sourire d'un commerçant, un soleil matinal, une nouvelle pousse sur une plante... autant de petits événements susceptibles d'insuffler des ondes positives dans notre vie. Le soir venu, repenser à 2 ou 3 choses plaisantes de la journée aide à prendre conscience de l'importance de ces détails. Et quoi de mieux que de s'endormir avec des pensées agréables et de se réveiller avec des pensées positives ? ■

*Auteure de « 50 exercices pour prendre la vie du bon côté », éd. Eyrolles