

Surmonter le blues de l'hiver

Ciel et énergie plombés, moral dans les chaussettes... Plutôt que de ruminer vos idées sombres comme une fin d'après-midi, faites la chasse au cafard. PAR VALÉRIE JOSSELIN

1 J'accuse réception de mes pensées négatives

CONCRÈTEMENT, JE FAIS COMMENT ?

Atteinte de « rachonnette » ? J'essaie de ne pas culpabiliser (« J'ai pourtant tout pour être heureuse ! »), ni de chercher de fausses excuses (« Si j'habitais dans le Sud, j'aurais meilleur moral »), ni de positiver à tout prix. J'accueille mes émotions sans me juger, comme je le ferai avec ma meilleure amie. Je cherche à les identifier et à comprendre le message que m'envoie la tristesse ou l'agacement ressentis : en ce moment, suis-je « raccord » avec mes besoins profonds ? Que manque-t-il à ma vie pour l'égayer ? Pour y voir plus clair, je note mes réflexions : mes pensées négatives sur une feuille, mes aspirations prioritaires sur une autre. Je brûle la première et j'affiche la seconde en évidence.

POURQUOI ÇA MARCHE ?

« Combattre la résistance la renforce, observe la coach Emilie Devienne*. Alors que reconnaître ses émotions (sans s'y attarder) permet au cortex (cerveau de la réflexion) de réfléchir plus objectivement à la situation et de trouver des solutions. Bénéfice renforcé par l'écrit : en triant et en précisant nos pensées, les mots nous aident à prendre de la distance par rapport à ce que nous vivons, et à sortir du "gloubi-boulga" émotionnel. »

2 Je fais entrer l'inattendu dans mon quotidien

CONCRÈTEMENT, JE FAIS COMMENT ?

J'injecte dans mon existence des petits changements, et me laisse surprendre par l'inattendu et l'aventure : je choisis ma prochaine destination de vacances à pile ou à face ; je prends le bus et je descends trois stations plus loin que prévu pour découvrir un nouveau quartier et marcher un peu ; j'engage la conversation avec ma voisine dans le train ; si j'ai l'habitude d'attacher mes cheveux, je décide de me coiffer différemment ce matin-là...

POURQUOI ÇA MARCHE ?

On a toutes vécu cette expérience : rompre la routine nous apporte beaucoup de satisfaction. Et pour cause : le plaisir s'accompagne dans le cerveau de la sécrétion d'endorphines. Or, avec le temps, ces neurotransmetteurs finissent par saturer. Pour « réveiller » le circuit de la récompense, il faut du nouveau ! « A prendre sans cesse des chemins balisés, à faire face à toutes sortes de demandes ou de contraintes, on perd son élan vital, confirme la coach. En acceptant de se laisser surprendre, en faisant preuve d'audace, on élargit le champ des possibles, on sort du "déjà vu" pour retrouver l'excitation de la "page blanche". On se sent tout de suite plus vivante. »

3 J'organise une soirée « strokes »

CONCRÈTEMENT, JE FAIS COMMENT ?

Le soir, au lieu de regarder la télé ou d'étendre le linge, je réfléchis aux compliments que j'aimerais adresser à mes enfants, à mon conjoint. Et je les invite à faire de même pour moi, et entre eux. Chacun note sur une feuille en un temps déterminé tous les retours positifs qu'il aimerait envoyer à l'autre. Mais pour être efficace, un « stroke » (signe de reconnaissance) ne doit pas porter sur la personne mais sur son comportement. Plus c'est précis et concret, mieux c'est ! Et je veille à n'employer que des tournures positives.

POURQUOI ÇA MARCHE ?

Pour le psychiatre américain Eric Berne, chaque individu recherche en permanence des signes de reconnaissance, car nous avons tous besoin de savoir que nous comptons pour les autres. C'est bon pour l'estime de soi et le moral ! « Mais il est aussi agréable d'exprimer sa reconnaissance, complète Emilie Devienne. D'ailleurs, les individus enclins à la gratitude manifesteraient plus d'énergie et seraient moins sujets à l'anxiété ou l'agressivité... Et se focaliser sur les points forts des gens permet de gagner en indulgence, donc en bien-être. » ■

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



On se remonte le moral sur le forum de femmeactuelle.fr

RTL Femme actuelle



« On est fait pour s'entendre »

Du lundi au vendredi de 15 h à 16 h

Chaque jour, Flavia Flament donne rendez-vous à ses auditeurs pour dialoguer et poser des questions sur tous les sujets qui les concernent. Retrouvez-la le lundi 9 décembre dans une émission consacrée à l'importance de la météo sur notre moral. Notre journaliste sera présente en studio.

Les petits + qui peuvent aider

● Un roman interactif dont vous êtes l'héroïne ! *N'oubliez pas d'être heureux*, de Frédéric Plonton, éditions Jouvence. Par les choix que vous faites (via des exercices, décisions...), vous passez d'un chapitre à l'autre pour construire,

dans le livre, votre propre chemin.

● www.faiscequitteplait.com : le site de la coach Maud Simon pour vous aider à créer la vie qui vous plaît vraiment. Et aussi vous abonner à sa newsletter (réflexions, anecdotes, portraits...)