

Positiver ses galères estivales

Location décevante, pluie battante... Il est loin, le petit coin de paradis qui vous a fait fantasmer tout l'hiver ! Mais pas question de gâcher ses vacances pour autant. PAR VALÉRIE JOSSELINE

1 J'échappe à la rumination en me délestant des soucis

CONCRÈTEMENT, JE M'Y PRENDS COMMENT ?

Respirez profondément, fermez les yeux et symbolisez par une image (un caillou, par exemple) ce qui vous perturbe. Puis imaginez-vous sur un bateau, en train d'enfermer cette pierre dans un grand sac, de le fermer et de le jeter à la mer. Observez le sachet s'enfoncer dans l'eau. Restez ainsi quelques instants, sentez le poids de vos contrariétés quitter vos épaules, et à quel point vous éprouvez, peu à peu, davantage de légèreté...

POURQUOI ÇA MARCHE

« Penser à autre chose, chercher à se distraire coûte que coûte quand on est contrariée est souvent contre-productif, souligne Emilie Devienne, coach et auteure de *50 exercices pour prendre la vie du bon côté* (Eyrolles). Mieux vaut affronter son spleen... sans s'y accrocher ! L'idée étant d'opérer un petit ménage dans votre esprit comme vous le feriez dans votre armoire : jetez les vieux vêtements et ne gardez que les plus beaux. Par ce rituel de lâcher-prise, vous vous engagez personnellement à ne plus subir votre humeur morose, et à libérer votre espace intérieur... pour des pensées plus positives. Vous apprenez aussi à savourer le bien-être (physique et émotionnel) que cela procure. »

2 Je me libère des attentes en réinventant mes journées

CONCRÈTEMENT, JE M'Y PRENDS COMMENT ?

Un événement indépendant de votre volonté vient contrecarrer vos plans ? Ne le laissez pas gâcher votre matinée ! Changez d'objectif en faisant preuve d'imagination et de créativité. Par exemple, thématisez votre journée autour du jaune (surtout s'il pleut !) ou du « détail qui tue » (vêtements, repas). Et gare à celui qui ne respecte pas le contrat, il a un gage ! Variante : embarquez pour l'Espagne sans bouger d'un iota. En vivant en décalé, en apprenant à confectionner des tapas, en louant un film d'Almodovar, en introduisant un mot d'espagnol dans chacune de vos phrases... Ou bien encore laissez le jeu, la surprise, la magie entrer dans votre vie : prenez vos décisions ce jour-là à pile ou à face, écrivez une carte postale à un inconnu, envoyez une bouteille à la mer...

POURQUOI ÇA MARCHE

« Les événements en soi sont neutres, analyse la coach. C'est nous qui les qualifions de positifs ou de négatifs. Puisque nous ne pouvons modifier le cours des choses, apprenons à les regarder différemment. Tout n'est pas noir ou blanc ! Et si telle ou telle déconvenue nous donnait justement l'occasion de tester d'autres possibilités, de sortir des sentiers battus ? A suivre



toute l'année un chemin balisé, on perd parfois de vue nos vrais désirs. C'est l'occasion de s'y reconnecter en vacances, quand notre programme "officiel" est court-circuité. »

3 Je relâche la pression en me défoulant vraiment

CONCRÈTEMENT, JE M'Y PRENDS COMMENT ?

Au lieu de vous punir une deuxième fois en vous lamentant sur votre sort, profitez de l'occasion pour transgresser les interdits habituels. Il fait moche ? Qu'à cela ne tienne ! Aujourd'hui, tout est permis (ou presque) : regarder la télévision en pyjama et ne pas se laver, danser sur des tubes ringards... La déco de votre chalet est sans charme ? Chouette, on n'a pas à y faire attention ! Pour une fois, on peut manger comme des cochons et organiser un concours de taches sur la nappe, sauter sur les lits ou punaiser des dessins sur les murs...

POURQUOI ÇA MARCHE

« Durant un temps, on ne joue pas à la mère parfaite ni à la salariée performante, on se lâche comme au carnaval, décrypte Emilie Devienne. Fi de la pression sociale et de notre "bonne éducation" ! Se désobéir à soi-même permet de laisser libre cours à son enfant intérieur, de faire parler en nous ce grain de folie qui nous rend vivante et pétillante. On y gagne en vitalité et en indice bonheur ! »

Les petits + qui peuvent aider

A glisser dans votre valise, quatre boosteurs d'ambiance pour mieux vivre les jours moroses !

- « Le jeu des médailles » de Frédérique Epelly (éd. Le Souffle d'Or) : 36 cartes pour vous aider – par le

simple tirage d'une « médaille » – à célébrer vos réussites au quotidien, et à voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.

- « Le carnet de tendres insultes et autres mots doux », de Claire Fay

(éditions Panama) : des coloriages et découpages rigolos pour évacuer ses sautes d'humeur avec humour.

- « Le carnet de correspondance pour rire et jouer en famille toute l'année », de Gibouley de Purée-Jambon (éditions J'ai Lu) : jeux et activités, pages « souvenirs », bons à découper... Ce livre à

dévoré en famille contient tout ce qu'il faut pour retrouver de la gaieté et de la complicité.

- « Petit cahier d'exercices de psychologie positive », d'Yves-Alexandre Thalmann (éditions Jouvence) : des tests, des mises en situation et des dessins pour apprendre la science du bonheur.