

Un rien gâche votre journée mais vous êtes habituée : vous n'êtes pas une optimiste née... Réveillez-vous ! Pour votre bonheur et celui des autres, il ne tient qu'à vous d'inverser la tendance. Nous avons recueilli vos témoignages et les

conseils du  
Dr Marie-Claude  
Gavard, psychiatre  
spécialiste du  
couple.

# 9 choses à faire pour trouver le bonheur

## \* Je vois le bon côté des choses

**Estelle :** " Je suis actuellement en recherche d'emploi. Pour limiter les déceptions, je garde dans un coin de ma tête que, même si

l'idéal serait de retrouver du travail, ma situation comporte quelques avantages. Je trouve des côtés positifs dans tout ce qui peut arri-

ver de désagréable. Parfois, je me dis aussi que la situation pourrait être encore pire donc que finalement, j'ai de la chance. "

## \* Je me fixe des objectifs réalisables

**Manuela :** " Avant, j'établissais de longues listes le soir pour me souvenir de tout ce que je devais faire le lendemain. Résultat, je laissais la

tête dès le matin et, en fin journée, il restait la moitié des tâches. Trop stressée, j'ai décidé d'en faire moins mais bien. Mes listes sont plus courtes,

je hiérarchise mes objectifs et, le soir, au lieu de m'affoler en voyant ce qui n'est pas fait, je me félicite de tout ce que j'ai terminé. "



## \* J'emploie la méthode Coué

**M**ichel : " Je me suis fait une liste de dix affirmations positives que je répète plusieurs fois matin et soir en visualisant la situation : *Je me sens bien dans ma peau, j'obtiens une augmentation, je suis à l'écoute d'autrui...* Aujourd'hui, je la

connais par cœur ! Le fait de ne pas oublier mes priorités me donne l'impression d'être plus en phase avec moi-même. Je pense aussi que répéter les choses est une façon de transmettre ses désirs à son inconscient pour qu'il nous aide dans

leur réalisation. Parallèlement, je stoppe les scénarii catastrophes et les pensées qui plombent ma bonne humeur : *je ne suis pas capable de... il va encore se passer ceci...* Avec un peu d'habitude, cela devient presque automatique."

## \* S'exprimer positivement

**I**l est juste que les informations s'inscrivent différemment dans notre inconscient en fonction des tournures de phrases ou des mots employés, commente le Dr Gavard. Il vaut mieux dire, par exemple, *je vais prendre soin de moi* plutôt que *je dois arrêter de me négliger* ou avec ses enfants

*soyez sages* plutôt que *ne faites pas de bêtises*. En indiquant la chose à ne pas faire, les premières propositions sous-entendent qu'il faut agir autrement mais sans l'exprimer clairement. Autant aller à l'essentiel en énonçant les choses positivement. Manuella et Estelle cherchent quant à elles à repérer

du positif en chaque événement. Si elle n'est pas naturelle, cette attitude peut s'apprendre en y pensant régulièrement jusqu'à ce que cela devienne un réflexe. La méthode Coué présente le risque de ne pas percevoir la raison de notre malaise et de nous empêcher d'y trouver une solution. "

## \* Quiz : Et vous, avez-vous la bonheur attitude?

**R**épondez en fonction de la manière dont vous réagissez le plus souvent.

**1/ Il pleut à verse alors que vous aviez prévu de randonner :**

- A** Déçue, vous passez la journée chez vous et tournez en rond.  
 **B** Vous en profitez pour terminer votre repassage en visionnant un DVD.

**2/ Après une semaine d'abstinence, vous fumez une cigarette :**

- A** Vous n'y arriverez jamais, autant finir le paquet !  
 **B** Ce n'est pas un drame, vous vous reprenez en main.

**3/ Vous essayez de tricoter une écharpe mais le résultat est déplorable :**

- A** Vous laissez tomber, ce n'est pas pour vous.  
 **B** C'est en forgeant qu'on devient forgeron.

**4/ Un groupe d'ados éclate de rire alors que vous le dépassez :**

- A** Vous passez en revue votre tenue : pourquoi se moquent-ils de vous ?  
 **B** Vous les regardez en souriant : il faut bien que jeunesse se passe.

**5/ Vous échouez à un concours :**

- A** Vous ruminez, vous n'avez jamais eu de chance.  
 **B** Vous ferez mieux la prochaine fois.

**6/ Votre blog est en ligne depuis une semaine, il a reçu 5 visites :**

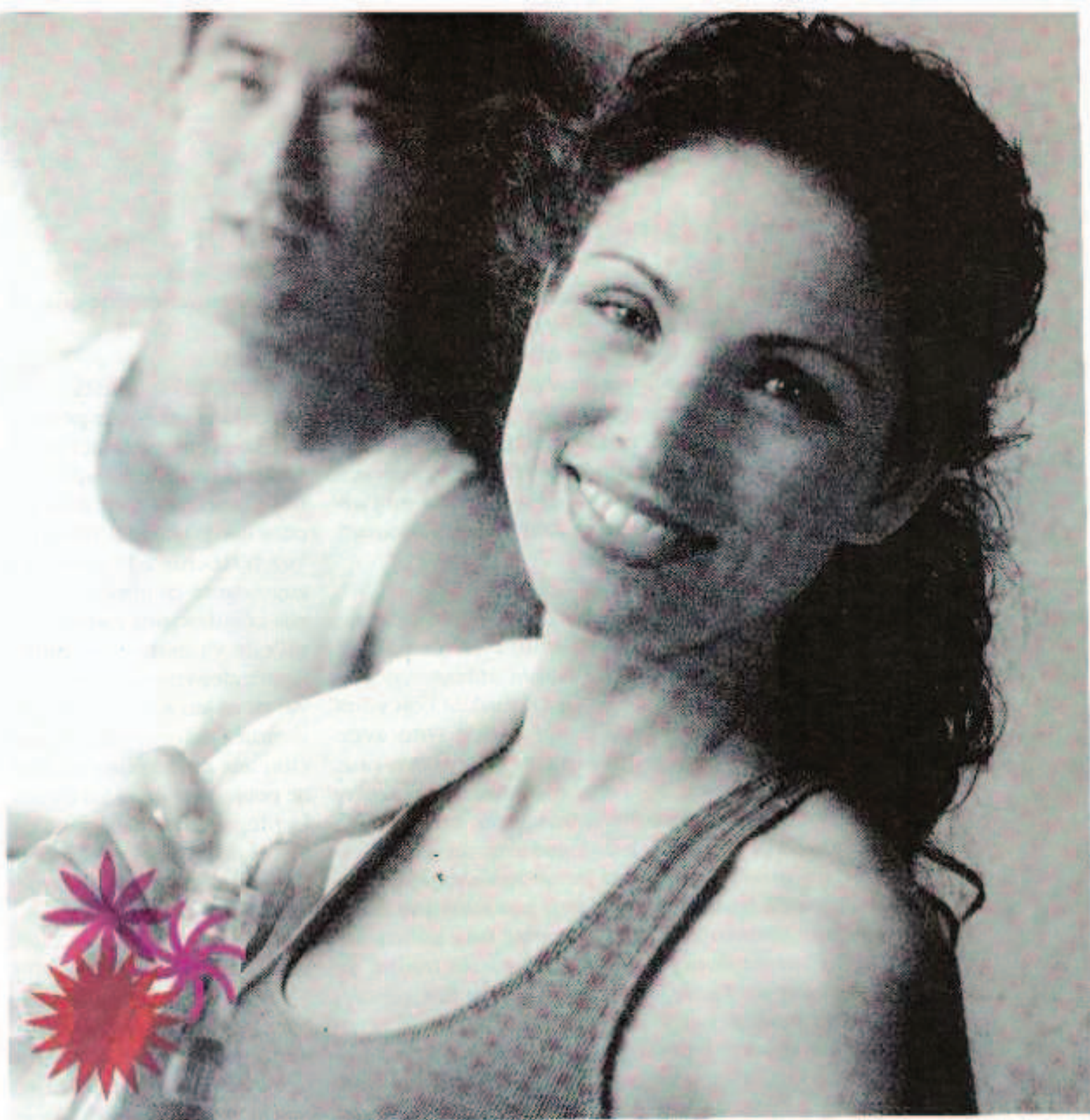
- A** C'est ridicule, autant arrêter tout de suite.  
 **B** Ce n'est pas si mal, vous n'avez averti personne.

**7/ Vous prenez une bonne résolution :**

- A** J'arrête de dépenser de l'argent dans des futilités.  
 **B** Je n'achète que ce qui est utile ou me fait vraiment envie.

**8/ Des rumeurs circulent, votre société pourrait licencier :**

- A** Vous paniquez, vous allez sans doute devoir partir.  
 **B** Rien n'est sûr, vous aviserez si cela se confirme.



**9/ Vous n'arrivez pas à vous endormir :**

**A** Vous vous retournez dans votre lit.

**B** Vous trouvez comment

vous occuper.

**10/ Une collègue vous conseille d'aborder différemment les clients :**

**A** Non mais pour qui elle se prend !

**B** Vous vous remettez en cause, sa remarque est peut-être pertinente.

## RÉSULTATS :

Comptez le nombre de réponses "A" et de réponses "B". Comme vous l'avez sans doute deviné, les réponses

"B" correspondent à la "bonne" attitude. Plus elles sont nombreuses et plus vous savez positiver. Pour enco-

re améliorer votre façon de voir les choses, retenez, et surtout appliquez, les conseils suivants.

## \* 9 choses à faire pour trouver le bonheur

### RÉALISEZ VOTRE BONHEUR

" Quand on a l'impression de ne pas avoir de chance ou que tout va mal, il est parfois bon de relativiser, remarque le Dr Gavard. Faites un rapide bilan de ce que vous vivez de bien : le simple fait de ne pas habiter un pays en guerre, d'être en bonne santé, d'avoir des gens qui vous aiment, un certain confort... et prenez conscience de votre bonheur.

### TROUVEZ DES SOLUTIONS À VOTRE MAL-ÊTRE

*Je suis épuisée, j'en ai assez...* Ces propositions négatives minent le moral. Le Dr Gavard conseille de les poursuivre avec *donc*, jusqu'à trouver une solution qui vous soulagera : *je suis épuisée donc, je vais demander de l'aide ou j'en ai assez donc, je vais m'accorder un moment de détente.*

### MAÎTRISEZ VOTRE AGRESSIVITÉ

Se mettre en colère réclame de l'énergie. Le plus souvent, c'est inutile et il n'est pas rare de se sentir honteux. Le Dr Gavard conseille : " Dès que vous sentez la tension monter, demandez-vous *est-ce bien nécessaire ? puis d'où vient cette colère ?* Souvent, nous la dirigeons contre l'autre alors qu'elle est liée à ce que nous ressentons (un manque

de confiance, le sentiment d'être incompris...). Pour vous calmer rapidement, vous pouvez aussi prévoir de vous dire une petite phrase qui vous remettra dans le droit chemin : *j'arrête de m'énerver, je vais être ridicule ou j'arrête de faire mon hystérique*."

### FAITES-VOUS RESPECTER

" Se faire respecter, c'est ne pas se soumettre et refuser de se laisser agresser, précise le Dr Gavard. Si l'on vous parle mal et que vous avez effectivement commis une erreur, montrez que vous en êtes consciente et recadrez le dialogue avec un souci d'efficacité : *je suis désolée mais je ne suis pas sûre que crier nous donne une solution, nous perdons du temps.* Si vous n'avez rien fait, répondez de façon parallèle : *j'ai l'impression que vous n'êtes pas bien, qu'est-ce qui ne va pas...* Votre interlocuteur aura tendance à vous répondre que tout va bien ou que ce ne sont pas vos affaires et vous pourrez conclure : *alors ne me parlez pas sur ce ton.* La prochaine fois, il fera plus d'efforts. Avec les enfants, en particulier les adolescents, ne tolérez pas la moindre agressivité : *je l'écoute attentivement mais tu n'as pas le droit d'élever la voix.* S'ils ne comprennent pas, refu-

sez de poursuivre la conversation. "

### MAÎTRISEZ VOS ANGOISSES

Le stress et l'angoisse peuvent vite nous empoisonner la vie. Le Dr Gavard remarque que nos fantasmes sont souvent pires que la réalité : " Vous pouvez réfléchir à la situation angoissante en imaginant que vos craintes sont justifiées et qu'elle va mal se dérouler. Demandez-vous alors si votre vie est en jeu, si vous vous souviendrez de ce moment dans cinq ans et si vraiment, rien ne pourrait arranger les choses. La plupart du temps, ce n'est pas si important et il existe des solutions, ce qui permet de relativiser. "

### BOUDEZ VOTRE MAUVAISE HUMEUR

" Ne pas céder à sa mauvaise humeur et tenter de comprendre d'où vient sa frustration est un signe de maturité, remarque le Dr Gavard. Remarquez que vous laissez rarement paraître vos états d'âme devant vos supérieurs. Pourquoi vous défouler sur votre compagnon ou les membres de votre famille ? Dites-leur plutôt ce que vous ressentez et pourquoi, montrez-leur qu'ils ne sont pas responsables et surtout, essayez de trouver une solution au lieu de vous enfermer dans des ruminations stériles. "



### RESTEZ TOLÉRANTE AVEC VOUS-MÊME

"Personne n'est parfait et vous avez sans doute vos points faibles. Reconnaissez-les et surtout acceptez-les. Avec le temps et l'expérience, vous vous améliorerez sans aucun doute, assure le Dr Gavard."

### SACHEZ RECEVOIR LA CRITIQUE

"Généralement, la critique n'est pas émise dans le but de faire mal. Pourtant, le manque de confiance en soi et le besoin de se sentir appréciée font qu'elle est souvent douloureuse, remarque le Dr Gavard. Il ne faut pas rester blessée mais la percevoir comme constructive car elle est l'occasion de progresser. Pour ne pas vous braquer, considérez

celui qui vous critique et posez-vous les questions suivantes : *est-il agressif ou animé de bonnes intentions ? Est-il fiable en général ? Parle-t-il de quelque chose qui me concerne vraiment ou de lui-même sans en avoir conscience ? Est-il compétent pour juger ou est-ce son avis subjectif ?* De même, lorsque vous critiquez, essayez de ne pas blesser et de dire les choses comme vous aimeriez qu'on vous les dise."

### TIREZ PROFIT DE VOS ERREURS

Le Dr Gavard conseille : "Plutôt que de tout arrêter et de vous lamenter, ce qui n'avance à rien, vous pouvez réparer certaines erreurs ou

prendre vos dispositions pour ne pas les renouveler. Présenter vos excuses peut aussi alléger votre malaise. Dites-vous bien que personne ne réussit tout du premier coup ! Si vous baissez les bras après les échecs, votre univers se restreindra et votre frustration augmentera. Pour avancer, vous devez accepter vos difficultés, les comprendre et trouver comment les surmonter. Un échec est souvent l'opportunité d'un renouveau. Peut-être pouvez-vous en profiter pour faire un bilan et reconsidérer vos priorités ?"

Audrey Plessis

\*Ce tutoeur avec Dominique Bouchart de 60 réponses pour être heureux, Ed. Odile Jacob, 206 pages, 21 euros et *Quatre des maux de la vie*, Ed. Albin, 224 pages, 11 euros.

NUMÉRO 12  
**fémi**  
POUR COMMENCER

9 choses  
à faire  
pour  
trouver  
le bonheur

PLUS BELLE



25 astuces  
pour  
un ventre plat  
sans chirurgie

SECRETS DE COUPLES  
Encore plus  
amoureux  
après la retraite

MARS • MAI 09  
**fémi**  
tude  
UNE NOUVELLE VIE

TEINT LUMINEUX  
Ma stratégie  
antitaches

TOP ATTITUDE  
À 68 ans  
elles se  
lancent  
dans le  
Pékin  
Express

Caroline Loeb  
réalise son premier  
**film porno**  
«J'ai voulu montrer  
la pornographie  
autrement!»

IDÉES PRATIQUES

Je reçois mes amis  
sans être coincée  
en cuisine

TONIQUE ATTITUDE  
Les médecines douces  
me donnent la pêche

