

Dans le sillage des vacances, apprenons à déjouer les pensées négatives qui nous empoisonnent : **à la rentrée, c'est décidé, prenons la vie du bon côté !**

PAR TIMOTHÉE DUBOC - ILLUSTRATIONS PASCAL LEMAÎTRE

~~« Je n'y arriverai jamais »~~
« J'en suis capable »

« **J**e viens de prendre un nouveau poste et je me dis que je ne vais pas y arriver. » **DOMINIQUE, 44 ANS**

Dominique subit un débordement émotionnel. La cause ? Un stress tellement intense qu'il en devient négatif. « Du coup, la personne commet une erreur d'interprétation de la réalité. Quand on est très stressé, on a tendance à fusionner avec sa pensée négative », explique la psychologue Stéphanie Bertholon (lire p. 44).

L'antidote : débusquer les pensées négatives

Pour Stéphanie Bertholon, il s'agit d'abord de bien identifier les causes du stress, en vue de déminer les pensées négatives qui parasitent notre esprit. La psychologue encourage les personnes sujettes à ces assauts de stress à se positionner comme observatrices de leurs pensées, en essayant d'entretenir un rapport plus détaché avec elles. Une technique consiste à se les représenter comme une suite de mots. « On peut aussi

tenter de relativiser la situation par un questionnement socratique, suggère-t-elle : « Et dans le pire des cas, que pourrait-il se passer ? » » La perspective apparaît souvent moins dramatique qu'on ne l'avait imaginé.

Et aussi : accepter et partager ses émotions

Pour mieux gérer ses émotions, on peut détendre son corps et son esprit en alternant longues inspirations et expirations pendant quelques minutes. « L'important est de s'attacher à son ressenti », souligne la graphologue et morphopsychologue Anne-Sophie Boutry (lire p. 44).

Exprimer son malaise apporte en général une aide immédiate. « Cela permet de se sentir moins seul face aux émotions qui nous assaillent », recommande Stéphanie Bertholon. En plus d'un soutien empathique, cela amène souvent à relativiser la situation.

Petit traité de

« Je passe à côté des bons moments » « Je goûte l'instant présent »

« **J**e me réjouissais de me rendre à une exposition avec une amie. Mais la perte d'une bague, juste avant la visite, a gâché ce moment dont je n'ai pas réussi à profiter pleinement. »
CHRISTIANE, 57 ANS

« On ne peut marcher en regardant les étoiles quand on a un caillou dans son soulier », dit le proverbe chinois. Le petit caillou de Christiane est une contrariété. Difficile d'être disponible, à soi comme aux autres, quand on est retenu en arrière ou déjà projeté plus loin...

L'antidote : se relier à ses sens

La méthode Vittoz permet de se relier à ses cinq sens, de vivre ces instants et de les goûter, en retrouvant un état de présence mentale à soi-même et à l'extérieur. « Pour commencer, j'écoute mon ressenti et je m'arrête quelques instants pour secouer mon

soulier et enlever le caillou », conseille avec simplicité Anne-Sophie Boutry. Celle-ci, en lien avec Geneviève Esmenjaud, thérapeute qui enseigne la méthode Vittoz, propose ensuite d'éprouver comment la plante du pied peut s'étaler sur le sol et, par voie de conséquence, si on maintient l'équilibre : « Plus je sais étaler mon pied, plus je tiens bon sur le sol, des pieds à la tête, en passant par la rectitude du dos. »

Et aussi : se centrer sur ce que je ressens

La gymnastique cognitive, à laquelle la psychologue Stéphanie Bertholon invite à recourir, permet de porter son attention sur le présent : « Là, tout de suite, qu'est-ce que j'éprouve ? Est-ce agréable ? Déplaisant ? » Cela, par exemple, avant un rendez-vous... mais aussi pendant l'échange et lorsque l'on est seul à nouveau. Cet effort de concentration favorise le retour à la sérénité. ◀



sérénité

3 conseils pour aller de l'avant

1 | Faire rimer effort et plaisir

Face aux travaux de rangement dont l'ampleur nous décourage, mieux vaut se fixer des objectifs concrets et modestes. Anne-Sophie Boutry s'en remet aux « 4 P » de la méthode Vittoz : « le Plus Petit Précis Possible ». « Cela consiste à décider d'une petite chose facile à faire, possible et précise », explique cette accompagnatrice en développement personnel*. On retire de cette réalisation une satisfaction immédiate et l'on retrouve du cœur à l'ouvrage.

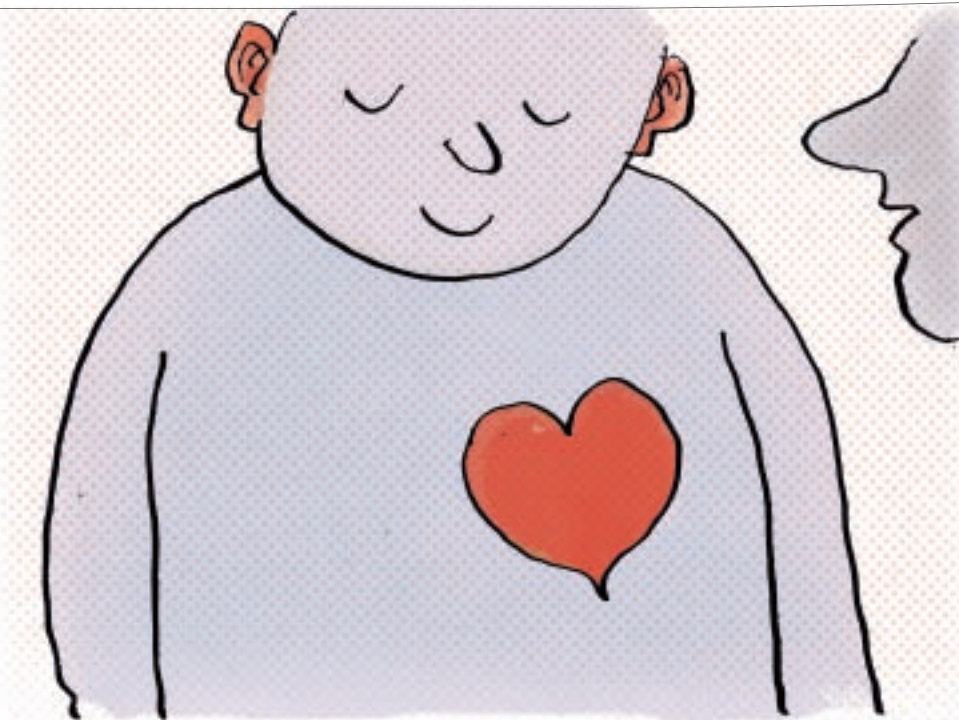
2 | Apprivoiser les contraintes

Sur le chemin du travail comme au travail, pourquoi ne pas se ménager une bulle de protection pendant quelques minutes, en orientant son énergie dans une partie de son corps pour le détendre ? Par exemple, debout dans le bus, on peut écarter les pieds de la largeur des épaules, visualiser le triangle que forment les jambes et le sol entre ses pieds. Ce socle confère une stabilité qui permet d'amortir les secousses. « On a une meilleure confiance en soi quand on a une base bien ancrée, le bas du corps bien posé. C'est l'image de la tour Eiffel », constate Anne-Sophie Boutry.

3 | S'accorder des petites permissions

Il est souvent difficile d'écouter ses désirs. « Pour y parvenir, il suffit de se pénétrer de l'idée qu'"aujourd'hui est le premier jour du reste de ma vie", et qu'il est possible de concilier optimisme et esprit constructif », préconise Anne-Sophie Boutry. Cela demande le courage d'examiner quel tribut on consent à payer à des croyances attachées à soi, parfois ancrées depuis l'enfance : « Au juste, pourquoi me suis-je toujours interdit de jouer du piano ? » Au bout du compte, ce genre de petites audaces représente un antidote contre la déprime.

* Entretiens et ateliers à Paris : www.artliance.fr ; 06 83 29 59 33. ▶



⊕ « ~~J'éprouve de l'amertume~~ » « Je ressens de la joie »

« **J'**ai mis en place une organisation rigoureuse dans l'association de collecte de vêtements où je me suis investi, mais les autres bénévoles ne font pas l'effort de s'y adapter. Je suis déçu par leur attitude. »

JACQUES, 63 ANS

À travers son engagement associatif, Jacques se montre exigeant avec lui-même, comme avec autrui. Mais il doit garder à l'esprit que nous sommes faillibles et ne pas perdre de vue l'essentiel.

L'antidote : revenir à l'essentiel

« L'essentiel n'est rien d'autre que ce que l'on néglige », écrit le poète et écrivain Christian Bobin. Pour Jacques, il s'agit de la relation aux autres. Comment la rendre plus paisible ? Anne-Sophie Boutry recommande de faire le meilleur usage de ces mots précieux : « merci, pardon, s'il te plaît », en les adressant à soi-même comme à autrui. Ils nous aident à nous rendre plus disponibles.

Et aussi : exprimer sa gratitude

Le but est de s'ouvrir aux autres, en développant son empathie. « Soyons à l'écoute des autres, même si nous ne sommes pas d'accord avec eux, même si nous n'avons pas le même vécu. Une fois cela posé, on peut plus facilement accéder à un sentiment de gratitude », estime Stéphanie Bertholon.

La psychologue nous invite à nous demander avec humilité quelle place nous occupons dans notre famille, dans la société et dans le monde. « Pour exprimer sa gratitude, il suffit d'accéder à cette conscience. On se remet à sa juste place et on regarde le monde avec des yeux différents. » Dès lors, on peut remercier ceux qui nous ont éduqués, nos amis qui nous ont soutenus, nos collègues, notre conjoint... Cela renforce les liens, la solidarité à tous les niveaux. Bénéfique supplémentaire : la gratitude et l'altruisme favorisent l'émerveillement... Une belle perspective ! ●

À lire

Vivre mieux dans un monde stressant



de Stéphanie Bertholon,
Éd. Odile Jacob, 2013,
242 p. ;
21,90 €.

Psychologue

clinicienne formée aux thérapies cognitives et comportementales, l'auteure dissèque dans cet ouvrage les nouvelles sources de stress et dévoile les parades pour conserver son équilibre personnel.

Petit traité de zénitude



de Marie-Pascale et Anne-Sophie Boutry,
Éd. Larousse, 2013, 96 p. ;
10,90 €.

Une mine de conseils et d'exercices concrets pour échapper à la morosité et restaurer un bien-être respectueux de ceux qui nous entourent.

Méditation : la pleine conscience pour les nuls



de Sharmash Alidina, Hélène Filipe et Élisabeth Couzon,
Éd. First, 2013, 408 p. ;
22,95 € avec un CD.

Un guide pratique pour apprendre à recentrer son esprit sur les idées positives. Par un coach et deux psychologues et formatrices.