



# Je remets de la joie dans mon quotidien

Cette sensation si délicieuse manque parfois à l'appel. Mais oui, nous pouvons cultiver notre allégresse, y compris lorsque tout semble vouloir aller de travers. Ségolène Barbé

## NOS EXPERTES



**MARTINE MEDJBER-LEIGNEL,** psychologue\*



**MARILYSE TRÉCOURT,** coach\*\*

© SILKE WOWERIES/GETTY IMAGES/DR.

**E**motion agréable et profonde, sentiment exaltant ressenti par toute la conscience» (selon le dictionnaire), la joie est aussi un moteur qui nous permet d'avancer, de nous projeter avec optimisme dans l'avenir. Contrairement à un avis répandu, elle n'est pas forcément liée à une situation objective (couple harmonieux, bonne santé, argent...). « Certains ont vécu des moments dramatiques qui ont pourtant modifié leur existence de manière positive, rappelle la coach Marilyse Trécourt. Davantage que les situations auxquelles on fait face, c'est le regard qu'on porte sur elles qui change tout. » D'après la chercheuse américaine Sonja Lyubomirsky, auteure de *Comment être heureux et le rester* (éd Flammarion), notre niveau de bonheur serait déterminé à seulement 10 % par les circonstances extérieures, à 50 % par notre capital génétique et à 40 % par notre attitude face aux événements. « La joie est un moment de grâce, une alchimie difficile à expliquer, mais on peut se mettre dans les dispositions les plus favorables à son apparition », résume la psychologue Martine Medjber-Leignel. Voici quelques bons réflexes à adopter au quotidien pour cultiver la gaieté à tout âge de la vie, et ce, quel que soit le contexte...

## Je m'aventure en terre inconnue

Organisation de la journée, routines alimentaires, lieux de vacances... Nous sommes quelquefois figées dans des habitudes qui nous rassurent peut-être mais qui ne nous rendent plus heureuse. Nous agissons par automatisme davantage que par goût. Sortir de sa zone de confort nous permet de nous sentir pleinement vivante et de vibrer à nouveau.

**Comment s'y prendre ?** On peut commencer par de petites choses, décider peu à peu de laisser davantage de place à l'inconnu dans son quotidien. Si vous allez à une soirée, ne restez pas qu'avec vos amis, essayez aussi de lier connaissance. Si vous partez en week-end, pensez à des destinations nouvelles...

**Le conseil en plus de la psy :** « Le bonheur se cache derrière la porte de nos peurs ; il faut oser faire des expériences qui nous challengent », conseille Marilyse Trécourt, qui se souvient de sa première conférence devant des chefs d'entreprise : « J'avais beaucoup d'appréhension et, au final, ça s'est très bien passé. Au retour, j'avais envie de danser ! Je ressentais une joie pure et enfantine parce que j'avais réussi à surmonter cette peur-là. »

## Je trouve mon ikigai

Cette philosophie d'origine japonaise désigne ce qui nous donne envie de nous lever le matin, ce qui nous procure du plaisir et apporte du sens à notre vie. La joie surgit lorsqu'on est aligné avec ses valeurs : à vous de découvrir celles qui vous correspondent.

**Comment s'y prendre ?** Repensez à vos rêves d'enfant, aux activités qui, à cette époque, vous rendaient pleinement heureuse au point de vous faire oublier l'heure... Quelles émotions celles-ci suscitent-elles aujourd'hui en vous ? Quelle place pourriez-vous leur donner dans votre existence actuelle ?

**Le conseil en plus de la psy :** « L'ikigai évolue tout au long de la vie et n'est pas forcément le même à 30 et 60 ans. Il est important de le redéfinir à des étapes charnières, quand les enfants quittent le nid, au moment d'un divorce ou de la retraite... », souligne Marilyse Trécourt. →

\* Auteure de *Maintenant, réjouissez-vous !* (éd First).

\*\* Auteure de *50 exercices pour rebondir grâce aux émotions positives* et de *50 exercices pour trouver son ikigai* (éd Eyrolles).



## Je prends grand soin de mon corps

C'est notre meilleur allié. Ne pas le négliger c'est faire attention à soi et être à l'écoute de ses émotions, c'est simplement faire preuve de bienveillance envers soi-même.

**Comment s'y prendre?** Respectez ses rythmes, tenez compte des signaux qu'il vous envoie, maintenez-le en forme avec une alimentation équilibrée, de l'exercice physique quotidien, de bonnes nuits de sommeil réparatrices... Offrez-lui des moments de détente, bénéfiques aussi pour l'estime de soi : massage, séance chez le coiffeur ou encore nouvelle tenue.

**Le conseil en plus de la psy :** « Soyez attentive à vos sensations, suggère Marilyse Trécourt. Le soleil sur votre visage, l'odeur de la forêt, les pieds nus dans le sable... Notre corps nous connecte à la nature qui, selon de nombreuses études, améliore notre santé physique et psychologique. Il nous apporte cette satisfaction de faire partie d'un tout qui nous transcende et nous enveloppe. »

## Je dégaine mon plus beau sourire

On peut choisir de tourner son regard vers le positif et essayer de voir toujours le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. On peut également apprendre à transformer ses idées négatives et à remplacer ses croyances limitantes par des croyances aidantes. Reprogrammer son cerveau, c'est possible !

**Comment s'y prendre?** Entraînez-vous à congédier vos pensées parasites, à les reformuler de manière avantageuse. Vous pouvez même leur parler (« Je n'ai pas besoin de toi maintenant », « Je comprends ce que tu cherches à me dire mais je vais gérer »...). Il peut aussi être très utile de lister ce qui vous rend heureuse (manger une glace aux marrons, marcher au bord de la mer, prendre un verre avec des copines...). Le jour où vous avez le moral en berne, piocher dans cette réserve vous aidera à retrouver votre bonne humeur.

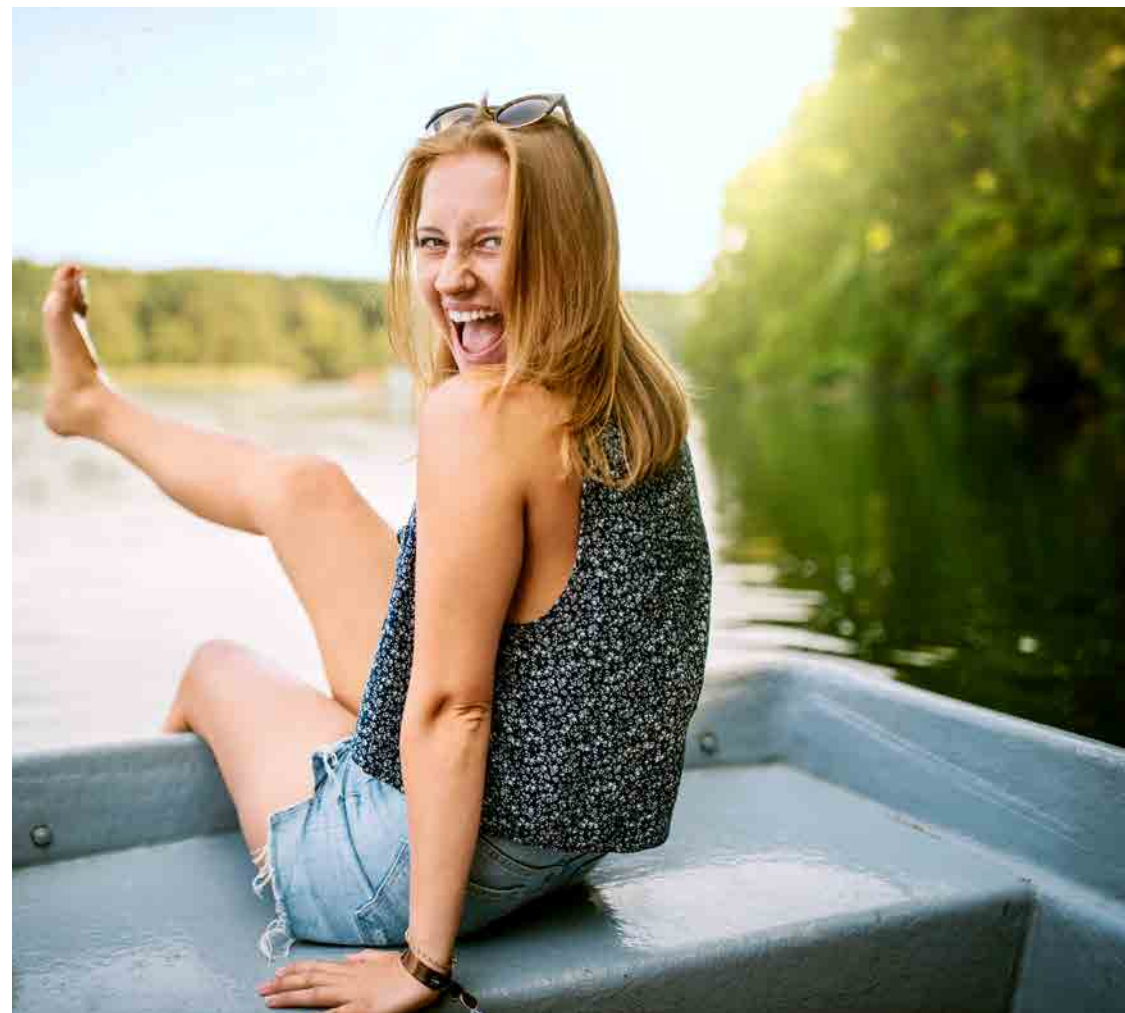
**Le conseil en plus de la psy :** « On peut aussi se forcer à sourire, voire mettre un stylo entre ses dents pour y parvenir. Même si c'est artificiel, le cerveau ne fait pas la différence : puisque les zygomatiques sont activés, il envoie des endorphines, ce qui permet de se sentir plus joyeux, affirme Marilyse Trécourt. On sait que notre mental peut influencer sur notre corps (maux de ventre...) mais l'inverse est vrai également : comme dans les clubs de yoga du rire, ce dernier booste notre moral, même s'il n'est pas lié à une bonne blague ou à un trait d'humour. »

## Je laisse derrière moi ce qui me pollue

Il est parfois nécessaire de faire le ménage dans sa vie pour s'alléger, se désencombrer la tête : revenir à un certain dépouillement permet ensuite de savourer à fond chaque parcelle de plaisir. « C'est un peu comme dans une expérience de jeûne : au bout de quelques jours de diète, le goût d'une framboise, d'un champignon vous semblera une véritable extase », observe Martine Medjber-Leignel.

**Comment s'y prendre?** Faites le tri dans vos relations, prenez de la distance avec les personnes toxiques qui embrument votre esprit de pensées négatives. Essayez aussi de limiter les petites ou grandes addictions qui prennent trop de place dans votre quotidien : smartphone toujours à portée de main par peur de la solitude ou de l'ennui, placards qui débordent pour cause de séances shopping récurrentes, frigo trop rempli... Revenez à l'essentiel, soyez pleinement présente à vous-même, comme peuvent l'être les enfants ou les animaux lorsqu'ils sont dans l'allégresse.

**Le conseil en plus de la psy :** « Pour jubiler, il faut faire une sorte d'arrêt sur image, ralentir, se laisser le temps de se dire : "Là, je me sens vraiment bien". La joie est une succession de petits moments : pour les considérer comme heureux, il faut en prendre conscience, les enregistrer dans son cœur et dans sa mémoire », assure Marilyse Trécourt.



## Je multiplie les attentions autour de moi

Lorsqu'on est malheureuse, la première réaction consiste souvent à se replier sur soi, à se couper des autres, ce qui ne fait qu'envenimer le mal-être. En qualité d'animaux sociaux, nous avons besoin des autres. C'est prouvé par la science : être gentil et généreux dope notre bonne humeur, notre système immunitaire... et même notre espérance de vie.

**Comment s'y prendre?** Engagez-vous pour une cause qui vous tient à cœur. Chouchoutez vos amis, soyez reconnaissante de les avoir autour et près de vous, notez ce que chacun d'entre eux vous apporte, etc.

**Le conseil en plus de la psy :** « N'oubliez pas de penser aussi à vous. Beaucoup de gens, et plus particulièrement des femmes, font systématiquement passer les besoins de leur entourage avant les leurs, déplore Marilyse Trécourt. Il faut également oser s'accorder de temps en temps la première place sans pour autant se sentir coupable. Dans un avion, il est recommandé d'enfiler d'abord son propre masque à oxygène avant de venir en aide à ses voisins ou son enfant. Dans la vie, c'est la même chose : il faut d'abord entretenir son réservoir d'énergie, afin de pouvoir ensuite en faire profiter les autres. »

## J'accepte ce que je ne peux pas changer

« Plus léger qu'un bouchon, j'ai dansé sur les flots », écrivait Rimbaud dans *Le Bateau ivre*. Acceptez de vous laisser porter par la vie. Même si, dans une certaine mesure, il vous est possible d'en infléchir le cours, il faut également avoir la sagesse de reconnaître les choses que vous ne pourrez pas changer parce qu'elles ne dépendent pas de vous.

**Comment s'y prendre?** En lâchant prise. Renoncez au perfectionnisme. Réjouissez-vous de ce que vous avez plutôt que de ruminer sur ce que vous n'avez pas. Essayez de ne pas vous focaliser sur l'objectif à atteindre. Car au final ce qui compte, c'est le chemin qui vous y mène.

**Le conseil en plus de la psy :** « La joie passe par le consentement, l'acceptation de ce qui nous arrive. Vouloir tout contrôler, c'est une grave erreur, regrette Martine Medjber-Leignel. Si je dis non à une maladie qui me tombe dessus au lieu d'entendre son message, je vais me sentir extrêmement malheureuse car je subis. Plus j'accepterai cette épreuve avec humilité, mieux je pourrai la vivre car elle sera riche d'enseignements. »

## Les pièges à éviter

• **Rejeter les émotions négatives.** La joie n'est pas un état permanent. C'est normal de se sentir de temps en temps triste, déçue ou en colère... Ne refoulez pas ces sentiments – ils vous renseignent sur vos besoins – mais tentez de ne pas leur laisser trop de place, de les circonscrire dans un temps limité au terme duquel vous essaieriez de retrouver un état d'esprit plus serein.

• **Oublier les souffrances du passé.** Les événements difficiles peuvent aussi avoir des conséquences positives, et la vie vous l'a sans doute déjà prouvé. Lorsqu'une épreuve vous semble insurmontable, repensez à celles que vous avez déjà dépassées et qui, à l'époque, vous apparaissaient tout aussi infranchissables. Elles vous ont donné une force qui peut encore vous nourrir aujourd'hui.

• **Se fixer trop de buts à atteindre.** Arrêtez de courir après le bonheur, de penser qu'il viendra lorsque vous obtiendrez enfin ceci ou cela, quand la situation sanitaire ou économique s'améliorera... C'est maintenant qu'il faut s'efforcer d'éprouver du contentement.

• **Penser qu'il est impossible de changer.** La morosité n'est pas une fatalité. Si la joie ne vous vient pas naturellement, vous pouvez essayer d'évoluer un peu et, progressivement, d'habituer votre cerveau à voir les choses de manière plus positive. Prenez-le comme un jeu, un peu comme si vous vous entraîniez au sudoku...